

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



READING CORNER
<http://readingcornerpk.blogspot.com/>

مصالے کے شفیق کے کھانوں کی مزید اتر اکیب، ٹیس اور ٹوکوں کے علاوہ محرم الحرام کی نسبت سے مضمون اور کھانے کی ترکیب



Introducing Ultra-thin **Sanitary Pads**

mothercare

Be confident everyday



SANTARY PADS



Extra **DAY & NIGHT** coverage with **3-D Absorbent ANI Gel**

شہینا لائبریری
57 نمبر 57
6342-5671

HELLO WINTER

Omm NOmnOm YuMMmm...



Join our Facebook page for more excitement.



Kausar

BANASPATI & CANOLA OIL



کچھ خاص ماحول کے لیے

Facebook.com/KausarCookingOils

info@kausar.com.pk

Every time you purchase our products **Kausar** will donate Rs. 1 per kg/ltr to
Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre.



Delicio

The taste that suits your style®

IMPORTED FROM
OMAN



Make every meal
Oh-so-Delicio!



• Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce
• Specialty Sauces • Pasta Sauce



Chaltey Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron. These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.





SAUCES

4 GOOD MOOD FOOD

Be Ready for Best Barbecue & Steaks !



درد سے نجات میں

30 سالوں سے کوشاں



معدے اور دل کے مریض ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔
ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر طویل استعمال سے گریز کریں۔
تمام دوائیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
خوراک لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

Ponstan®
(Mefenamic Acid)



Working together for a healthier world™

Pfizer Pakistan Limited
12 - Dockyard Road, West Wharf
P.O. Box 5107, Karachi - 74000
Tel: 9221 32200121-5
Fax: 9221 3220445



TOPS

Tops Food & Beverages
Since 1969

(An ISO 9001 & HACCP Certified Company)



TOPS

TOPS

MANGO DRINK

250ml e

Flavours for all seasons



Estd. 1860

MURREE BREWERY

ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS

Certified Company

BIGG LYCHEE

NEW BIGG ADDITION
TO THE BIGG FAMILY



LYCHEE LOOOOVVEE...



/MurreeBrewery | www.murreebrewery.com





Super Kernel
Basmati Rice

*Distinctively
Aromatic!*

Rs. 25 OFF

ON EACH FAMILY PACK OF
GOLA KABAB



Limited Time Offer
Rush Now!

Ready to Eat:



Available at all Major Retail Stores
& Menu Maintained Outlets



JOIN US AT

www.facebook.com/seasonsfoods

www.menu.com.pk | comments@seasonsfoods.com.pk



20
Recipes
Can be cooked with
Beef and Mutton



بیف، مٹن یا چکن

سب پکائیں ایک منفرد انداز سے!

بیک پارلر 2-in-1 ریسیپی لائیں...

اور آخر کار، کھانے کی لذت

MASALA

TV FOOD MAG



Content



35

> Masala Mornings

مصالہ مارننگز

41

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

49

> Tarka

ترکا

55

> Food Diaries

فوڈ ڈائریز

61

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

15

> Editorial

اداریہ

16

> Masala Article

محرم الحرام نذر و نیاز کا مہینہ

21

> Masala Special

بہم مصالحہ کی آٹھویں سالگرہ کا جشن

23

> Handi

ہانڈی

29

> Live@9

لائو ایٹ نائن

67

> Lively Weekends

لائو لی ویک اینڈز

Adam's®

For Healthy Life!

*The Premium Cheese
of Pakistan*

cheese

Cheddar
Cheese

Danish
Mozzarella

Pizza
Cheese

Burger
Cheese

Slice
Cheese

Cottage
Cheese

Chilli
Cheese

Extra Light
Cheese
(Low Fat)

info@adams.pk

Office: Quesada Dairy Industrial Estate, Kot Lakh Pat, Lahore. Phone: 04235117104-06

محترم قارئین السلام وعلیکم!

14 نومبر کو دنیا بھر میں ذیابیطس کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس کا مقصد ذیابیطس کے مرض کی بڑھتی ہوئی شرح پر قابو پانے کے لئے دنیا کو متوجہ کرنا اور اس سے پیدا شدہ پیچیدگیوں، علامات، علاج و پرہیز اور اس سے بچاؤ سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ اقوام متحدہ کے عالمی ادارہ صحت کی سروے رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں 30 کروڑ 47 لاکھ سے زائد افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں۔ بدقسمتی سے پاکستان وہ ملک ہے جو اس مرض میں مبتلا افراد کے حوالے دنیا بھر میں ساتویں نمبر پر ہے، جہاں تقریباً 71 لاکھ افراد کو ذیابیطس کا شکار ہیں۔ ماہرین کی پیش گوئی کے مطابق 2025ء تک ملک میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد میں 66.6 فیصد اضافہ ہوگا جس کے بعد یہ تعداد بڑھ کر ایک کروڑ 14 لاکھ ہو جائے گی جبکہ 2025ء میں پاکستان ذیابیطس سے متاثرہ پانچواں بڑا ملک بن جائے گا۔ انٹرنیشنل ڈیابیطس فیڈریشن (آئی ڈی ایف) کی مارچ 2014 میں جاری ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق ملک میں ذیابیطس سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 88,000 ہوگئی ہے جس میں 35,615 مرد جب کہ 52,397 خواتین ہیں انتہائی نہیں بلکہ بچوں میں بھی ذیابیطس کی شرح تشویشناک حد تک بڑھ رہی ہے اسباق بور ہے۔

ذیابیطس کا مرض پوری دنیا میں صحت کا اہم ترین مسئلہ ہے کیونکہ اس سے صحت کے دیگر مسائل مثلاً بلندہ فشارخون، امراض قلب، جگر کی بیماریاں اور تاجکین بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ مرض دنیا بھر میں اسی سے 'گردوں کی خرابی اور ہارٹ ایکٹ کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ بار بار پیشاب آنا، پیاس لگنا، تھکاؤٹ، کمزوری اور وزن میں کمی اس مرض کی اہم علامات ہیں۔ طبی ماہرین ذیابیطس کے تیزی سے پھیلاؤ کی بڑی وجہ نامناسب طرز زندگی، خوراک میں بے اعتدالی اور بلند فشارخون کو قرار دیتے ہوئے مشورہ دیتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریض اس مرض کی پیچیدگیوں سے بچاؤ کے لئے مناسب خوراک، پھلوں اور سبزی کے کثرت سے استعمال، باقاعدگی سے ورزش کے ساتھ ساتھ پرہیز و وزن پر قابو اور صحت مند طرز زندگی اختیار کریں۔ ماہرین کے مطابق نشاۃ دار اشیاء کے علاوہ گوشت میں چھنے والی چکنائیوں، کھنکھناتی کھی اور مارجرین کا استعمال بھی خطرناک ہے کیونکہ یہ اشیاء کو لیڈرول کی سطح بڑھاتی ہیں۔ ایسی صورت میں مناسب یہی ہے کہ مغزیات جیسے مونگ پھلی، زیتون کا تیل، کینولا کا تیل اور پکنی یا روغن پھلی کھائے جائیں۔

پرہیز و علاج سے بہتر ہے کہ مقلہ ذیابیطس کے مریضوں پر صادق آتا ہے۔ اس مرض میں دواؤں سے زیادہ احتیاط اور جسمانی مشقت کام کرتی ہے لہذا طرز زندگی کو تبدیل کریں اور طویل صحت مند زندگی گزاریں۔

شہناز رمزی



جناب ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، شازیہ انوار

ایڈیٹر۔ اسٹنٹ۔ انور خان، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر۔ سید نیل احمد، ایڈیٹر۔ یوسف رشیدی، مکاش۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈیٹر۔ محمد شکیل، منور حسین، منشی 03333222353 - فون - munawar.h@masalatv.tv

اسٹریٹیجر۔ دہیر چندرا کینجی 0333 216 8390 پتھر۔ یونی پرنٹ

اہم نیٹ ورک لنکڈ۔ 10/11 'منزل' طرز زندگی، ذیابیطس، 74000 پاکستان، 111-486-111 (کراچی) فون۔ 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے۔ shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن ریڈیو کے لئے۔ http://www.masala15.com/masalamag/

محرم الحرام، نذر و نیاز کا مہینہ

روایات بدلی ہیں لیکن بعض گھرانوں میں منعقدہ مجالس میں آج بھی 40 یا 50 سال قبل والے ایسی تبرکات تقسیم کئے جاتے ہیں

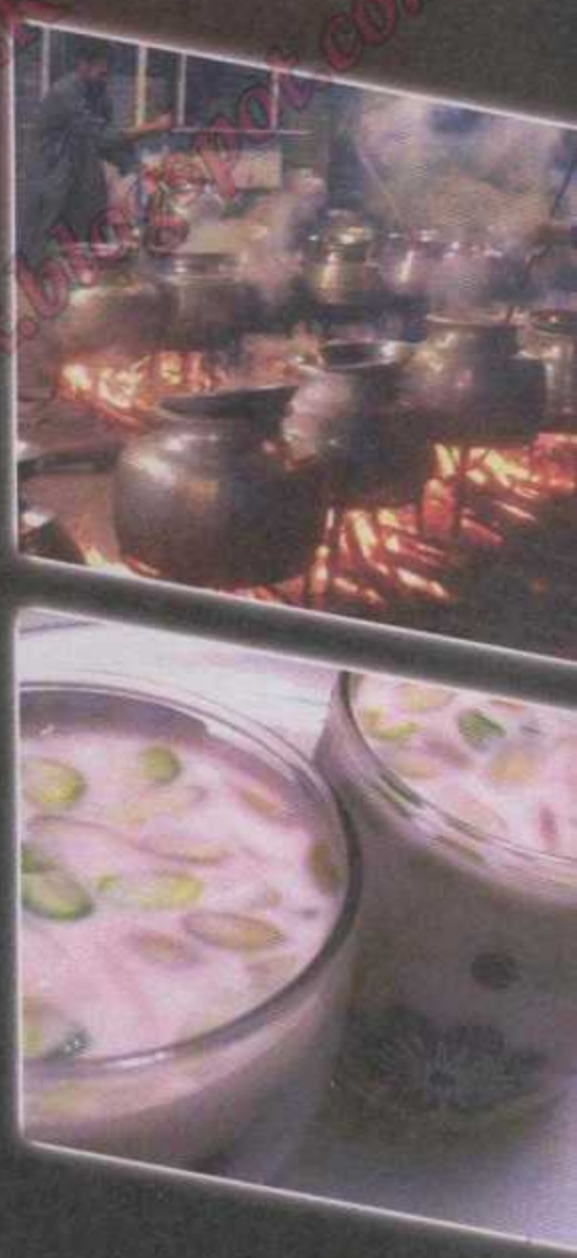
شمازیہ انوار

10 محرم الحرام 61ھ بمطابق 10 اکتوبر 680ء کو کربلا کے میدان میں پیش آنے والا واقعہ کربلا تاریخ کا ناقابل فراموش واقعہ ہے۔ اس میدان میں رسول اللہ ﷺ کے نواسے حضرت امام حسینؑ ان کے اہل خانہ اور چالیس روں کا ایثار اور قربانی تاریخ اسلام کا ایک ایسا درخشندہ باب ہے جو رب و ان منزل شوق و محبت اور حریت پسندوں کے لئے ایک اہل ترین نمونہ ہے۔ سانچہ کربلا آزادی کی اس جدوجہد کا نکتہ آغاز ہے جو اسلامی اصولوں کی بنیاد اور احیاء کے لئے تاریخ اسلام میں کوئی پارشروع کی گئی۔

محرم الحرام میں امام علیؑ مقام سیدنا حضرت امام حسینؑ کا نوادہ نبوت اور اپنے 72 سے زائد اصحاب کے ساتھ میدان کربلا میں اللہ کے دین کی سر بلندی کے لئے شہید ہوئے۔
12 محرم الحرام کو میدان کربلا پہنچنے والے قافلے نے 7 محرم الحرام کو پانی بند کر دیا گیا۔ چھابو اور سحر جملہ ماہیہ والی گرمی غریب اٹھتی ہے اور سامانی کے عالم میں 6 ماہ کے بچوں سے لے کر 90 سال کے بوڑھے تک نے بیوقوف اور بیاس کی سعادتیں بڑداشت کیں اور اسی عالم میں مستورات اور سیدنا امام زین العابدینؑ کے ماہرہ پانی تمام نفوس میدان کربلا میں جام شہادت نوش فرما گئے۔

کربلا کے جیساں کی یاد میں واقعہ کربلا کے بعد سے آج تک مجالس منعقد کی جاتی ہیں جن میں نذر و نیاز کا جملہ اہتمام کیا جاتا ہے۔ اسلام میں عام عاشور کی اہمیت کے نواسے سے خصوصی اہتمام کی جائیت کی گئی ہے کہ اہل روگہر میں دسترخوان اہل خانہ اور مرد و عورتاں پر پیش کیا جاتے تو اللہ تعالیٰ پورا سال ان پر فرشتے رزق کے دروازے کھول دیتے ہیں۔

محرم الحرام میں نذر و نیاز کا سلسلہ اپنے عروج پر رہتا ہے۔ اس ماہِ عظیم اور شربت کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ محرم الحرام کے دوران منیہر اسلام منیہر کے نواسے حضرت حسینؑ کی نذر و نیاز کے لئے نہایت عقیدت و احترام سے عظیم تیاری کی جاتی ہے۔ محرم کا منیہر شروع ہوتے ہی دوسرے فرقے اور مذاہق کے لوگوں سے اعتبار و گنجائی کے لئے منیہر پکانے کے لئے پروگرام ترتیب دے دیے جاتے ہیں۔ عظیم میں عام طور پر مسوزہ مکمل ماش اور پنے کی دانوں چاول گندم اور جو میں لال مرغی گرم مصالحہ گوشت ہلدی گھی انیسون اور کڑا لپا اور رنگ مال کر پکایا جاتا ہے جبکہ اسے چات مصالحے لیموں اور کڑا مرے دھینے پائے اور تلی ہوئی بنا کر بھر اور پیش کیا جاتا ہے۔ حتیٰ ممکنہ کو جو ان رات بھر کھولا کر اہتمام سے عظیم کی دیکھ تیار کرتے ہیں۔ اہل تحک کو جس اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے اسی اہتمام سے حلایا اور تقسیم کیا جاتا ہے۔





FRIDAYS 8 PM

WRITER: KHALIL UR REHMAN QAMAR | DIRECTOR: EHTESHAMUDDIN | CREATIVE HEAD: MOMINA DURAIQ

PRODUCERS: MOMINA DURAIQ, SAMINA HUMAYUN SAEED, TARIQ SHAH

CAST: MAHIRA KHAN, ADNAN MALIK, SAMIYA MUMTAZ, FARHAN ALI AGHA, SANIYA SHAMSHAD & REHAN SHEIKH

پاکستان میں چائینز کھانوں کا لطف

پرل کانٹی نینٹل کراچی میں منعقد ہند روزہ تقریبات میں معززین شہر صحافیوں اور صارفین کی بڑی تعداد کی شرکت شہناز رمزی

پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کا مارکیٹنگ اور پبلک ریلیشنز ڈپارٹمنٹ ان دنوں انتہائی فعال ہے۔ ان کی مصروفیت کی وجہ یہاں آئے دن ہونے والی تقریبات ہیں۔ آئے دن اگر قومی نمائندے، قومی اور اقوامی دستوں کا انعقاد کیا جاتا ہے، اس میں صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شرکت ہوتی ہے۔ ایسی ہی مصروفیت کی ایک مثال پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی میں سال ہی میں منعقد ہند روزہ چائینز فیسٹول ہے۔ فیسٹول کی افتتاحی تقریب میں چائینز قونسل خانے کے قونصل جنرل اراکی کے ساتھ سوگند لینڈ اور روس کے قونصل جنرل معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد شرکت فرمیں۔

پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کا چائینز ریسٹوران "پان" ہوٹل کے صارفین کو ہاتھ دے کر سے ہونے کی سہولت فراہم کرتا ہے۔ فیسٹول کے موقع پر چائینی پان ریسٹوران میں ہندوستانی برستی شربت ٹیلیس کی کئی قسمیں پیش کئے گئے ہیں۔ ان کے ساتھ چائینز ثقافت فن تعمیر اور تہذیب کی تصاویر دکھائے گئے۔

فیسٹول میں پیش کئے جانے والے کھانوں میں چائینز کے مخصوص طور پر تیار کی گئی چیزیں کا استعمال کیا گیا۔ چائینی پان کے ٹائٹاؤن نے پاکستان انکسٹریٹس کے حامل زیر دستہ کے چائینز پکوان پیش کئے۔

فیسٹول میں 30 کے قریب انواع و اقسام کے کھانے تیار کئے گئے تھے جن میں مختلف انٹارڈز اور میٹھے بھی شامل تھے۔ فیسٹول میں "چائینز گراول سوپ (Chinese groll)" بھی حصارف کر دیا گیا تھا جو پاکستان میں دستیاب "چین کارن سوپ" اور "ہٹ اینڈ انڈا سوپ" سے بالکل مختلف تھا۔ اس کے علاوہ انٹارڈز میں سے ہونے والے میٹھے، مرغی اور اظہان کے ریڑز اور ام سم شامل تھے جبکہ کھانے میں چکن اسٹریپس، مرغیوں والے شیروان، ماسن تھے ہونے والے کباب، ٹوڈو، تھوڑے ہونے چاول، لیسن والے تھوڑے کیکڑے، سمٹر سے کی پٹنی کے ساتھ جڑو جھینگے ڈرائی ریٹ، وہیلز اور بکرس کے گوشت سے تیار ہونے والے چین ککس بھی پیش کئے گئے۔ مہمانوں کو چائینز میٹھوں کے علاوہ کانٹی نینٹل روائٹی میٹھے بھی پیش کئے گئے جن میں بیگی اور پیریز نارت رلیک ویڈیٹ کیک، چائینٹ کیک، کیکے کے پکڑے اور مختلف اقسام کی آگس کریم سمیت دیگر میٹھے بھی دستیاب تھے۔ پاکستان میں ابھی بھی لوگ خاص چائینز میٹھوں کے ذائقے سے آشنا نہیں تھے اسی لئے روائٹی میٹھوں کی اپنی اقسام رکھی گئی تھی۔

اس قسم کے فیسٹول کا انعقاد ہندوستان کے لئے ہونا چاہئے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو اس سے فائدہ پہنچے کیونکہ وہ یا تو روائٹی فیسٹول میں عوام کی ایک بڑی تعداد مصروفیات کے باعث شرکت نہیں کر پاتی۔

ONLY ON
HUM

SITARAY

MISSION **Sapno**

WATCH SALMAN KHAN AS A
HAIR STYLE WALA
EVERY SUNDAY AT 9:10 P.M.

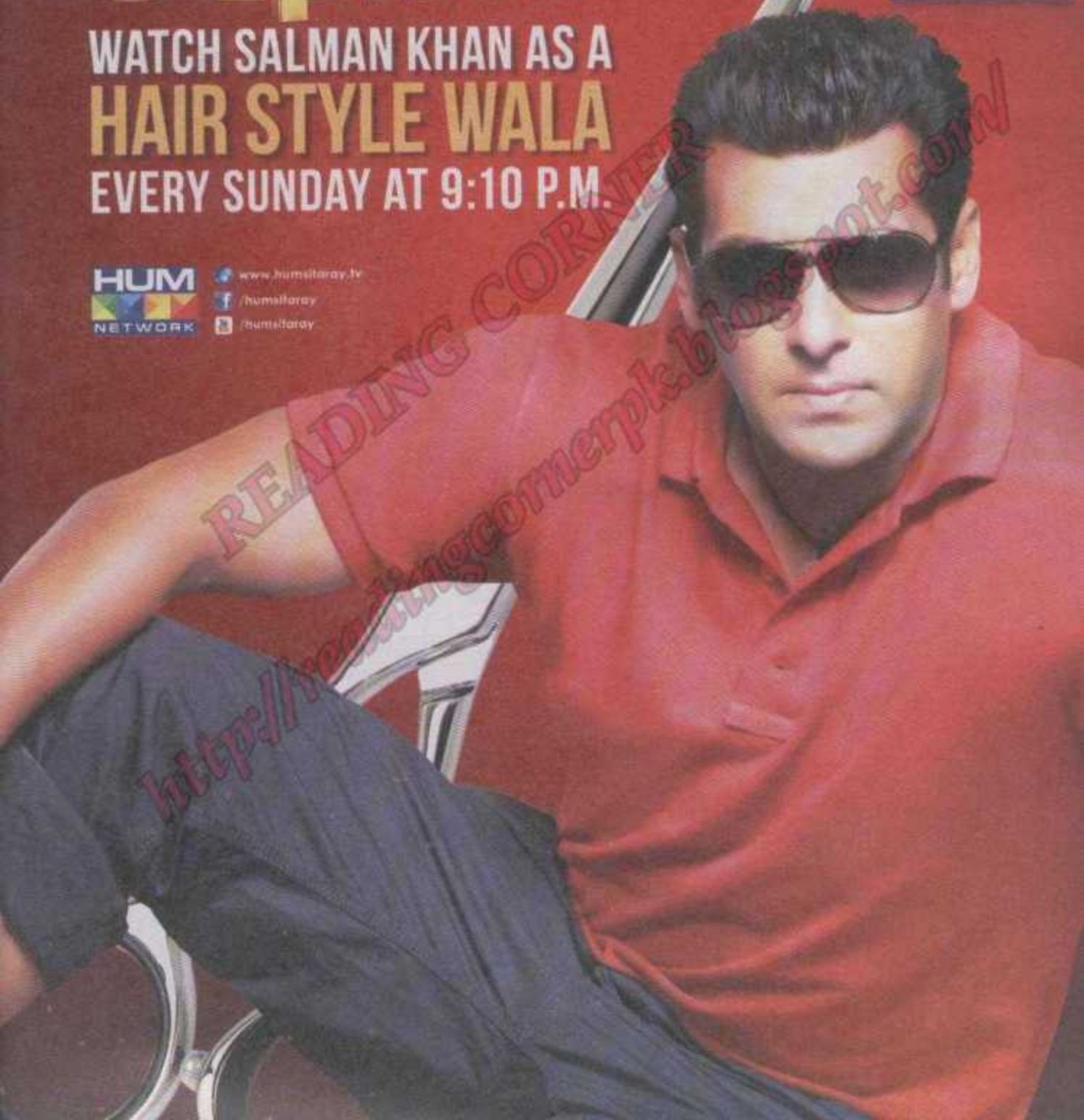
HUM

NETWORK

www.humsitaray.tv

[/humsitaray](https://www.facebook.com/humsitaray)

[/humsitaray](https://www.youtube.com/humsitaray)





ہم مصالحو کی آٹھویں سالگرہ کا جشن

آٹھ سال گزرنے کے بعد بھی "ہم مصالحو" کی مقبولیت میں کسی طرح کی کمی نہیں آئی ہے

کون سوچ سکتا تھا کہ پاکستان کے کسی ایک مخصوص موقع پر 24 گھنٹے دکھایا جانے والا بین الاقوامی انجیلی کانفرنسی سے ہمہ گیر ٹیلی ویژن پروگرام نے اپنی روایت کو قائم رکھتے ہوئے نہ صرف ایک ایسے پھول کی بنیاد ڈالی بلکہ گزشتہ آٹھ سالوں میں اسے انسانی کامیابی سے ناظرین کے سامنے پیش کرنے کا اعزاز بھی حاصل کیا جب کہ اس کے تلاش قدم پر چلنے والے دیگر بین الاقوامی آجی آپ کتاب کو رقبہ پارینہ ہو چکے ہیں۔

ہم ہیٹ ورک کے زیر اہتمام 24 گھنٹے ٹیلی ویژن کے پہلے ٹوکن گیمز "ہم مصالحو" کی آٹھویں سالگرہ اور مقربہ کو منائی گئی۔ اس سلسلہ میں "ہم مصالحو" کی جانب سے صبح 11 بجے سے شام 7 بجے تک خصوصی براہ راست نشریات میں کا اہتمام بھی کیا جس میں مختلف ٹیمیں شامل تھیں اور براہ راست فون کرنے والوں کے لئے خصوصی انعامات بھی دیئے گئے۔ ہم مصالحو کی خصوصی نشریات میں ہوا کاروں، معروف ٹیوی کاروں، مصالحو کے شعلوں کے علاوہ کراچی کے معروف ٹیویوں اور ریڈیووں کے شعلوں کو بھی مدعو کیا گیا۔

آٹھویں سالگرہ کی خصوصی براہ راست نشریات میں بہت سے ٹیوی کاروں اور فنکاروں نے شرکت کی جن میں انور مقربہ، مسیحائے خاندان، فریدہ شہید، انجیلوں، عیسیٰ خاں، لے سرمدی، عمر رانا، رہا باب مسعود، حیدر اقبال اور فرحان علی آغا شامل تھے۔ اس موقع پر زیادہ تر ٹیوی کارل، ملحد اور بیوی پر لکھی گئی تھیں۔ شعلوں کے شعلوں نے بھی خصوصی طور پر شرکت کی۔

اس موقع پر ہم مصالحو کے شعلوں نے زیادہ تر ٹیوی کاروں پر چڑھ کر براہ راست ٹوکن گیمز کا مظاہرہ بھی کیا۔

اس سب روایت اس سال بھی سالگرہ کے موقع پر سالگرہ کا خصوصی ٹیوی کار کیا گیا جسے ہم ہیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی اور سیکرٹری پرینا لوت انجیل اور مقربہ نے لکھا۔ آٹھویں سالگرہ پر شیعہ و خانہ والی نے براہ راست نشریات میں 150 ٹیوی کاروں کی ایک ٹیم

صدر ہم ہیٹ ورک سلطانہ صدیقی نے اس موقع پر کہا "ہم مصالحو" کی آٹھویں سالگرہ پاکستان کی ٹیلی ویژن کی تاریخ کا ایک اہم سنگ میل ہے۔ آج سے 24 سال قبل "ہم مصالحو" کے قیام کے بعد کی دوسرے ٹوکن گیمز چیلنجز کا آغاز بھی مہل میں آیا لیکن کرتے ہوئے معیار اور پتہ ہم ہیٹ ورک میں ہوتی ہوئی مقبولیت کے باعث ان چیلنجز کو باقائہ کر دیا گیا اور پھر ان کا ان ہی کے دیگر چیلنجز کے ساتھ انجام کر دیا گیا لیکن "ہم مصالحو" نے اپنے معیار پر کسی قسم کا کمبو نہیں کیا لیکن وہ ہے کہ آٹھ سال گزرنے کے باوجود بھی "ہم مصالحو" کی مقبولیت میں کسی طرح کی کمی نہیں آئی ہے۔"

MITCHELL'S®

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گارڈھاپیسٹ



1 full Tbsp. = 3 medium size tomatoes
(36g tomato paste) = (200g tomatoes)



✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours



Chicken Chow Mein

Ingredients:

Chicken fillet (cut finely)	4
Noodles (boiled)	2 cups
Cabbage (finely cut)	1
Capsicums, Carrots (finely cut)	2 each
Red chillies (fresh, finely cut)	8
Spring onion (green parts only, finely cut)	1/2 cup
Bean sprouts (finely cut)	1 cup
Soya sauce, White vinegar	3 tbsp each
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Sugar, Garlic/ginger paste	1 tsp each
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken fillets with soya sauce, vinegar, sugar, cornflour and salt; set aside for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; sauté onions and ginger/garlic.
- Add chicken, cabbage, capsicums, and carrots; cook for a few minutes.
- Add remaining ingredients except spring onions and bean sprouts; stir for a few minutes; remove from flame.
- Add spring onions and bean sprouts; dish out and serve.

- ★ To make chicken cube flour, mix 2 1/2 cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

مرغی کا چاؤ من

اجزاء:

مرغی کے ٹکے (ہاریک کٹے ہوئے)	4 عدد
نودلز (آپے ہوئے)	2 پیالی
بند گوہی (ہاریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچیں (ہاریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تازہ لال مرچیں (ہاریک کٹے ہوئے)	8 عدد
ہری پیاز کے برے پتے	
(ہاریک کٹے ہوئے)	1/2 پیالی
بین اسپروٹس (ہاریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
سویا ساس سفید سرکہ	3 عدد
کے	کے

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر سویا ساس، سرکہ، چینی، کارن فلوئر اور نمک ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔
کڑا میں تیل گرم کر کے لیسن اور کد اور پیاز ڈال کر پیاز بھجی گھائی کر لیں۔ اس میں مرغی، بند
گوہی، شملہ مرچ اور کارن ملا کر چند منٹ تک پکا لیں۔ اس میں ہری پیاز اور بین اسپروٹس کے
علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کر کے چند منٹ تک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں ہری پیاز اور بین
اسپروٹس شامل کر کے پیش کریں۔

ہٹا چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدہ سے 10 پکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے
مسل کر تکیان کر لیں۔ اس آ میز سے کوٹنا کرفٹ میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Egg Fried Rice

Ingredients:

Basmati Rice (soaked)	1 kg
Spring onions (finely cut)	1 cup
Capsicums (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	2
Garlic (finely cut)	6 cloves
Eggs	6
Orange food colour	1 pinch
Sugar	1 tsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	few drops
Oil	½ cup

Method:

- Par-boil rice and spread on paper.
- Mix food colour and salt in eggs.
- Heat oil in a pot; fry garlic golden; cook eggs, stirring continuously.
- Add carrots, capsicums, vinegar, soya sauce, sugar and chicken cube flour; fry.
- Add rice; mix thoroughly; add sesame oil and spring onions; mix. Dish out; serve.

- ★ To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

انڈے والے فرائیڈ رائس

اجزاء:

بسمتی چاول (بھیکے ہوئے)	ایک کلو
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن (باریک کئے ہوئے)	6 جوسے
انڈے (بھینٹے ہوئے)	6 عدد
زردے کا رنگ	ایک چمکی
پھینچی	ایک چائے کا چمچ
ہری چکن کیوب	10 پیکٹ
ملا ہوا میدہ	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	چند قطرے
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دو کٹی اُبلے ہوئے چاولوں کو اخبار پر پھیلا دیں۔ انڈوں میں زردے کا رنگ اور نمک ملا لیں۔ دھنکی میں تیل گرم کر کے لہسن شہری کریں اس میں انڈوں کو چھپچھلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں گاجر، شملہ مرچ، سویا ساس، سرکہ، پھینچی اور چکن کیوب ملا ہوا میدہ شامل کر کے بھنویں۔ اس میں چاول ڈالیں اور اچھی طرح سے ملائیں پھر ہری پیاز اور چکن کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

چکن کیوب ملا ہوا تیل کے لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر تھکان کریں۔ اس آمیزے کو بنا کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Sweet and Sour Prawns

Prawn ingredients:

Prawns	1/2 kg
Eggs (beaten)	2
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	3 tbsp
White pepper powder, Sugar	1 tsp each
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Tomato sauce	1/2 cup
Garlic	6 cloves
Jaggery	1 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
Cornflour, White vinegar	2 tbsp each
Pineapple juice, Soya sauce	2 tbsp each
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Vegetable ingredients:

Cauliflower flowers	1 cup
Capsicums, Onions (cubed)	3 each
Pineapple pieces	6
Soya sauce, White vinegar	1 tsp each
Sugar, White pepper powder	1 tsp each
Oil	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Mix all prawn ingredients except eggs and 1 tsp cornflour.
- Mix cornflour in eggs and beat.
- Heat oil in a wok; coat prawns with eggs; fry golden; remove on absorbent paper.
- Mix all sauce ingredients in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Heat oil in a wok; add all vegetable ingredients; add prawns and sauce; dish out.

سوٹ اینڈ سار جھینگے

جھینگوں کے اجزاء:

کارن فلوئر سفید سرکہ	2 1/2 کھانے کے چمچے	بڑا کلو	جھینگے
انٹس کا جوس سو یا ساس	2 1/2 کھانے کے چمچے	2 عدد	انڈے (چھینٹے ہوئے)
نمک	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	ہلکا چکن کیوب ملا ہو امیدہ
تیل	2 کھانے کے چمچے	3 کھانے کے چمچے	کارن فلوئر
بڑیوں کے اجزاء:			
پھول گوہی کے پھول	ایک پیالی	ایک ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ چٹنی
شلو مرچیں پیاز (چھوڑ کر پیلی)	3 1/2 عدد	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
انٹس کے ٹکڑے	6 عدد	حسب ذائقہ	نمک
سو یا ساس سفید سرکہ	ایک ایک چائے کا چمچ	تیل	تیل
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ	1/2 پیالی	ٹما ٹو ساس
تیل	ایک کھانے کا چمچ	6 جوے	لہسن
نمک	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	مٹر
		1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ

ترکیب:

جھینگوں پر انڈے اور ایک چمچ کارن فلوئر کے علاوہ اس کے باقی اجزاء ملا لیں۔ انڈوں میں ایک چائے کا چمچ کارن فلوئر ملا کر پھینٹیں۔ کڑا اسی میں تیل گرم کریں۔ جھینگوں کو انڈے میں پھینٹیں اور کڑا اسی میں سہری تل کر چاڑھ کاغذ پر نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء ملا لیں اور گاڑھا ہوئے نمک لپکا کر چڑھا پندرہ کریں۔ کڑا اسی میں تیل گرم کریں اور بڑیوں کے اجزاء ملا لیں پھر جھینگے اور ساس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

ہلکا چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میڈ سے 10 پکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مکھل کر بکھان کر لیں۔ اس آمیزے کو ہاتھوں میں رکھ لیں اور سب ضرورت استعمال کریں۔

- ★ To make chicken cube flour, mix 2 1/2 cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.



Chicken Do Pyaza

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Yogurt	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Garlic	6 cloves
Onions (finely cut)	8
Dried, round red chillies	8
Dried mango	5
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Green chillies	4
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden; remove. Add chicken, turmeric and salt to wok; fry till dry. Add fried onions, yogurt, red chillies, garlic, coriander, fennel, ginger, hot spices and dried mango; cook.
- Fry lightly when dry; add green chillies.
- Dish out. Garnish with fresh coriander; serve.

مرغی کا دو پیازہ

اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	1 1/2 کلو
دہی	ایک پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ٹائٹ گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (ٹائٹ)	6 جوے
پیاز (پارکٹ کی ہوئی)	8 عدد
شوگھی گول لال مرچیں	8 عدد
شوگھی ہوئی ٹائٹ کھٹائی	5 عدد
سونف	ایک چائے کا چمچ
ٹائٹ وٹنیا	ایک کھانے کا چمچ
اورک	(پارکٹ کی ہوئی) 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہر ادھیا	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور پیاز ہادامی کر کے نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں مرغی، ہلدی اور نمک ملا کر مرغی کا اپنا پانی خشک ہوئے تک بیٹھیں۔ پھر تلی ہوئی پیاز، دہی، لال مرچیں، لہسن، وٹنیا، سونف، اورک، گرم مصالحہ اور کھٹائی ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ہلکا سا بیٹھیں اور ہری مرچیں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مزید اردو پیازہ ہر ادھیا چھڑک کر پیش کریں۔



BBQ Mince

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Tandoori masala	1 tbsp
Lemons	3
Green chillies (chopped)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Oil	3 tbsp
Fresh coriander (chopped), lemon, onion (sliced)	for garnishing

Method:

- Marinate mince with all ingredients and 2 tablespoons oil; set aside for 1 hour.
- Heat an iron griddle. Brush oil on it; spread mince on it; cook.
- When mince begins to dry, sprinkle remaining oil and fry.
- Spread mince on a sizzling platter; garnish with onion, coriander and lemon; serve.

باربی کیو قیمہ

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	پنہ ہوا گرم مصالحہ	1/4 کلو	گائے کا قیمہ (مشین کا پنہا)
ایک چائے کا چمچ	گلی ہوئی کالی مرچ	1/2 پیالی	دہی (چھینٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پنہ ہوا لیسن اورک
ایک کھانے کا چمچ	پنہ ہوا کچا پیٹا	ایک کھانے کا چمچ	تندوری مصالحہ
3 کھانے کے چمچے	تیل	3 عدد	لیمونس
	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	4 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
سجائے کے لئے	لیمونس پیاز (لچھے)	ایک چائے کا چمچ	بھٹنا اور پنہا سفید زیرہ

ترکیب:

قیے میں تمام اجزاء اور 2 کھانے کے چمچے تیل ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں تو س کو گرم کریں۔ اس کو چکنا کریں اور قیمہ پھیلا کر پکے دیں۔ جب قیے کا پانی خشک ہونے لگے تو اس پر باقی تیل چھڑکیں اور بھون لیں۔ اسے سبز رنگ کا پطر میں پھیلا کر ڈالیں اسے پیاز ہرے دھنئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

coroli[®]
The Original Cooking Oil



The taste of a great meal comes from great ingredients. Coroli Corn Oil is the perfect way to start a great meal.

Contains Zero Cholestrol, Only Vitamin A & D are added.



LIVE@9NINE

Special Haleem

Ingredients:

Beef (boneless)	700 grams
Yogurt	250 grams
Rice	50 grams
Yellow, pink and white lentil	50 grams each
Whole-wheat flour, gram lentils	50 grams each
Barley (soaked and boiled)	25 grams
★ Gulzar Special Haleem Masala	3 tbsp
Onions (finely cut)	2
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Green chillies (whole)	10
Water	8 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Onions (fried), Chaat masala, Lemon, Green chillies, Fresh coriander, Mint,	for accompaniment

Method:

- Soak lentils, barley, whole-wheat flour and rice over-night separately; boil each separately.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add ginger/garlic and meat, and fry.
- Add yogurt, haleem masala, green chillies, 1 cup water and salt; fry till meat is tender and oil splits from water; remove qorma from flame.
- In a separate pot mix lentils, rice and 1 cup water; cook for 1 hour.
- Blend the lentil mixture and qorma in a blender; put in a large pot; add remaining water and continue stirring on low flame till haleem acquires required consistency.
- Dish out; serve accompanied with fried onions, ginger, chaat masala, lemon, green chillies, coriander and mint.

- ★ Gulzar Special Haleem Masala:
50 grams each of Rajasthani chillies and dried round red chillies; 4 tbsp each of cumin seeds and fresh coriander; 2 tablespoons each of large cardamom seeds, black cumin seeds and turmeric; 5 each of cloves and cinnamon; 1 teaspoon of nutmeg/mace powder in a pan; blend and add one teaspoon citric acid.

اسپیشل حلیم

اجزاء:

2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	700 گرام	کائے کا گوشت (بغیر ہڈی)
2 کھانے کے چمچے	پہا ہوا آسن اور ک	250 گرام	دہی
10 عدد	ٹاٹ ہری مرچیں	50 گرام	چاول
8 پیالی	پانی	50'50 گرام	مونگ مسور ماش کی دال
حسب ذائقہ	نمک	50'50 گرام	گہ ہون پٹنے کی دال
ایک پیالی	تیل	25 گرام	جو (بھکی اور رانی ہوئی)
	پیاز (قٹی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے	ہڑ گھڑا اسٹیل حلیم مصالحہ
	چاٹ مصالحہ لیموں		

ہری مرچیں ہڑا دھوا پودینہ، ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

دالیں، گہ ہون اور چاول ایک رات قبل علیحدہ علیحدہ بھگو کر علیحدہ علیحدہ ڈال لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پیاز بادامی کریں اس میں گوشت اور آسن اور ک ڈال کر بیو میں پھیر دیں، حلیم مصالحہ ہری مرچیں دہی، ایک پیالی پانی اور نمک ملائیں گوشت گھنے اور تیل آوے آنے تک پکا کر چولہا بند کریں۔ ایک علیحدہ دہی میں دالیں، چاول اور ایک پیالی پانی ملا کر ایک گھنٹے تک پکائیں۔ لینڈر میں دالوں کا آمیزہ اور قورمہ بکجان کر کے ایک بڑی دہی میں ڈال دیں۔ اس میں باقی پانی شامل کریں اور ہلکی آگ پر چمچ چلاتے ہوئے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار حلیم پیاز اور ک پودینے، چاٹ مصالحہ، ہر سہ دھننے ہری مرچوں اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔

50'50 گرام راجستانی سرخ، مونگی گول لال مرچیں 4'4 کھانے کے چمچے سلید زیرہ، ٹاٹ 2'2 کھانے کے چمچے بڑی الائچی کے دانے، کالا زیرہ اور بھدی 5'5 ٹوکھیں دار گئی ایک چائے کا چمچ پیسی ہوئی جالفل، چاوتری کو فرامنگ ٹین میں بھون کر مٹیں اور ایک چائے کا چمچ بائری ملا دیں۔



Potato stuffed Chillies

Ingredients:

Large green chillies	250 grams
Potatoes (boiled)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Chaat masala	1 tbsp
Cumin powder	1 tsp
Gram flour	1 cup
Tamarind pulp	½ cup
Salt	to taste for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Mash potatoes; add red chillies, chaat masala, tamarind pulp, cumin and salt.
- Slice in centre of chillies and scoop out seeds; stuff chillies with potatoes.
- Make a paste with gram flour and water. Heat oil in a wok, coat chillies with gram flour paste and fry golden; Remove. Serve accompanied with ketchup.

آلو بھری مرچیں

اجزاء:

بڑی والی ہری مرچیں 250 گرام	بیسن ایک پیالی
آلو (اُبلے ہوئے) 3 عدد	اٹلی کا گودا ½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ	نمک حسب ذائقہ
چاٹ مصالحہ ایک کھانے کا چمچ	تیل تلنے کے لئے
پساوا سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ	لٹماؤ کچپ ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

آلوؤں کا بھرتہ بنا کر اس میں لال مرچ، چاٹ مصالحہ، اٹلی کا گودا، زیرہ اور نمک ملا لیں۔ مرچوں کے درمیان چھری کی مدد سے نشان لگا کر کٹج نکال دیں۔ آلوؤں کا آمیزہ مرچوں میں بھر لیں۔ بیسن میں پانی ملا کر گھول لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، مرچوں کو بیسن میں لپیٹیں اور کڑاہی میں شامل کر کے سنہری رنگ آنے تک حل کر نکال لیں۔ مزید مرچیں لٹماؤ کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Donut Sandwich

Dough Ingredients:

Refined flour	½ kg
Yeast	1 ½ tbsp
Sugar	1 tsp
Baking powder	2 tsp
Salt	to taste
Butter	½ cup

Sauce ingredients:

Mayonnaise	½ cup
Mustard paste,	
black pepper (crushed)	1 tsp each
Salt	to taste

Ingredients for filling:

Chicken (boneless)	300 grams
Tomatoes, cucumbers (sliced)	3 each
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Barbecue masala	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Cucumber	for garnishing

Method

- Knead dough ingredients with lukewarm water; leave aside for 4 hours. Knead for a few minutes, and make a large ball. Roll out lightly. Cut out a hole in the centre with a round mould.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes.
- Mix filling ingredients in a bowl. Heat a grill pan and brush it with oil; fry chicken pieces.
- Mix sauce ingredients in a bowl. Split donut horizontally; spread sauce on the bottom half, place tomatoes, chicken, cucumbers and lettuce. Cover with the upper half on the donut, garnish with cucumbers; serve.

ڈونٹ سینڈویچ

آٹے کے اجزاء:

میدہ	½ کلو
خمیر	1 ½ کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
کھسین	½ اینچالی

سائس کے اجزاء:

ماہونیز	½ اینچالی
مسٹرڈ پیسٹ	1 ٹی اسپون
کالی مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

آٹے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھیں اور 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو چند منٹ مزید گوندھیں پھر بڑا پیچ اٹھا کر پکا سائیکس۔ درمیان میں ساچے کی مدد سے سوراخ کریں۔ اسے اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملائیں۔ گرل چن کو گرم کر کے پکنا کریں اور مرچی کی بوٹیاں دونوں جانب سے تل لیں۔ ایک پیالے میں سائس کے اجزاء ملائیں۔ ڈونٹ کو گولا کی میں درمیان سے کاٹ لیں۔ نچلے حصے پر سائس کی تہ لگائیں اس پر لٹاؤ مرچی نکھرے سے مسلا دیجے اور پھر ڈونٹ کا دوسرا حصہ رکھ کر نکھرے سے بھادیں۔



Dango

Meat ball ingredients:

Chicken mince	250 grams
Egg	1
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	5 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Ribbed gourd (thick pieces)	as required

Sauce ingredients:

Soya sauce, white vinegar, brown sugar, salt	to taste
Lettuce, lemon, spring onion, (finely cut)	for garnishing

Method

- Chop all meatball ingredients, except for ribbed gourd, mix all meat-ball ingredients in a chopper and shape into meatballs.
- Pierce one piece of ribbed gourd, 3 meat balls, and another piece of ribbed gourd alternatively on wooden skewer.
- Steam the skewers in a steamer for 15 minutes; remove.
- Cook all sauce ingredients in a saucepan, till thick.
- Brush onto meatballs. Place in an oven dish, and bake in pre-heated oven on 200°C for 15 minutes. Brush sauce on skewers 2 to 3 times while baking; remove.
- Decorate a serving dish, garnish with lemon and lettuce. Pour remaining sauce on top. Garnish with spring onions

ڈانگو

کوہنے کے اجزاء:

مرفی کا قیمہ	250 گرام	تیل	تلنے کے لئے
انڈا	ایک عدد	ترقی (موٹے ٹکڑے)	حسب ضرورت
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد	ساس کے اجزاء:	
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	5 جوے	سویا ساس سفید سرکہ	to taste
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	براون چینی نمک	حسب پسند
چائے تیل	2 چائے کا چمچ	سلاو پیٹ لیموں ہری پیاز	
نمک	حسب ذائقہ	(باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چور میں علاوہ ترقی کوہنے کے اجزاء یکساں کریں پھر کوہنے بنالیں۔ ٹکڑی کی تہوں پر ایک ترقی کا ٹکڑا 3 کوہنے پھر ایک ترقی کا ٹکڑا لگالیں۔ تہوں کو اسٹیر میں 15 منٹ اسٹیم کر کے نکالیں۔ ساس چین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہوئے تک پکانیں۔ ساس کو برش سے کوہنے پر لگائیں۔ تہوں کو اوون کی ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ درمیان میں 2 سے 3 مرتبہ ساس لگائیں۔ سرونگ ڈش کو سلاو پیٹ اور لیموں سے سجانیں۔ اس پر تہیں رکھیں اور پکی ہوئی ساس ڈال دیں۔ مزیدار ڈانگو ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

A Legendary
Product
from Spain



La Espanola
Extra Virgin
Olive Oil
Now in Pakistan



Malai Kebab

Ingredients:

Undercut (cut into thin strips)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Green chillies (ground)	1 tsp
Fresh coriander (ground)	2 tbsp
Mint (ground)	1 tbsp
Cream	1/2 cup
Eggs (beaten)	2
Refined flour	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, coriander, green chillies, mint, papaya, cream and salt; set aside for 1 hour.
- Pierce undercut lengthwise tightly on wooden skewers; shape into long kebabs.
- Coat skewers first with flour, then eggs.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers golden from all sides.
- Garnish with coriander; serve.

ملائی کباب

اجزاء:

250 گرام	ہلکے پٹری کا آٹا
2 پیالی	قیہرہ (بھٹا ہوا)
ایک عدد	اندرہ (پسینا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	اندرہ (اٹلے اور پورے کئے ہوئے)
ایک پیالی	ہر ادھیا
1/2 چائے کا چمچ	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	پسینا ہوا گرم مصالحہ
28 گرام	کھن
ایک کھانے کا چمچ	میدہ
ایک پیالی	تازہ دودھ
1/2 چائے کا چمچ	ٹہنی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	رائی دانے
1/2 چائے کا چمچ	نمک

ترکیب:

سب سے پہلے کھن گرم کر کے میدہ بھونیں اس میں چھچھلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے دودھ شامل کریں پھر کالی مرچ رائی دانے اور نمک ملا کر گڑھا ہونے تک پکا کر چھلکا بند کر دیں۔ اس میں قیہرہ اٹلے ہوئے اندرہ ہری مرچیں ہر ادھیا اور گرم مصالحہ ملائیں۔ آٹے کو دو حصوں میں تقسیم کر کے ان کی روٹیاں بنائی جائیں۔ ایک روٹی کو پانی کی دھس کی تھیں پھر انہیں اس پر آمیزہ ڈالیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ روٹی کے اوپر دھس کی عدد سے اندرہ لگائیں اور اسے پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔



Chinese Tikka Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Capsicums (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Egg white	1
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	4 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Capsicum, spring onion	for decoration

Method:

- Marinate chicken with lemon juice, red chillies, vinegar, soya sauce, chilli garlic sauce, egg white, flour, cornflour, pepper, ginger/garlic and salt; set aside for 2 hours.
- Add capsicums and onions; set aside for a few minutes; pierce chicken, capsicum and onion alternately on wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers thoroughly from all sides.
- Decorate a serving dish with spring onion and capsicum; place skewers on dish; serve.

چائیز تگہ کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
لیمون کا رس	ایک کھانے کا چمچ
ٹٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سبزی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
چلی کارلک ساس	2 کھانے کے چمچ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
میدہ	2 کھانے کے چمچ
کارن فلوئر	4 کھانے کے چمچ
ٹٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سبزی مرچ اور رگ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی
شملہ مرچ، بری پیاز	سجھانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر لیمون کا رس، لال مرچ، 'سرکہ' سویا ساس، چلی کارلک ساس، انڈے کی سفید و کارن فلوئر، کالی مرچ، 'سبزی مرچ' اور رگ اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیا۔ اس میں شملہ مرچ اور پیاز ملائیں اور چند منٹ کے بعد مرغی کی بوٹیوں، شملہ مرچ اور پیاز کو ایک ایک کر کے لکڑی کی تنوں پر لگائیں۔ فراکنگ بین میں تیل گرم کریں اور تنوں کو ہر طرف سے اچھی طرح سے قل لیں۔ سرونگ ڈش میں بری پیاز اور شملہ مرچ سجائیں اس پر تنیں رکھ کر پیش کریں۔



Darbari Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Onions (finely cut)	1 cup
Kashmiri red chillies (ground)	6
Whole dried milk	1/2 cup
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Sesame seeds	1 tbsp
Poppy seeds (powdered)	1 tbsp
Cashew nuts (powdered)	8
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomato purée	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Cucumber	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden
- Add Kashmiri red chillies, ginger/garlic, tomato purée and salt; fry.
- Add sesame seeds, hot spices, cashews, poppy seeds, water and mutton; cook till mutton is tender.
- Add whole dried milk and yogurt; fry; keep on dum.
- Add coriander and green chillies; dish out; garnish with cucumber; serve.

درباری گوشت

اجزاء:

بکری کا گوشت	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)	6 عدد
کھویا	1/2 پیالی
پنا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
دہی (پسٹائی ہوئی)	ایک پیالی
سفید تل	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی شفاف	ایک کھانے کا چمچ
کاجو (پسے ہوئے)	8 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوب کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
پنا ہوا پس ادراک	ایک کھانے کا چمچ
لٹاٹو پیوری	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
سجھی	ایک پیالی
کھیرا	سجھانے کے لئے

ترکیب:

دہی میں سجھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں کشمیری لال مرچیں، پس اور ک لٹاٹو پیوری اور نمک ڈال کر بھجھیں۔ اس میں گرم مصالحہ، تل، کاجو اور شفاف، پانی اور گوشت ڈال کر گوشت گھٹکے تک پکا لیں۔ اس میں کھویا اور دہی ملا کر بھجھیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا لیں اسے ڈش میں نکالیں اور کھیرے سے سجھا دیں۔



Fish Karahi

Ingredients:

Fish fillets (small pieces)	½ kg
Lemon juice	¼ cup
Onion (finely cut)	1 cup
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	4
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Coriander seeds (roasted and ground)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Carom seeds (powdered)	½ tsp
Green chillies (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Green chillies (cut thickly)	4
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Marinate fish pieces with lemon and cumin; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, tomatoes, coriander, red chillies, carom seeds, hot spices, both green chillies, fish and water and cook for a few minutes; keep on dum.
- Add fenugreek, coriander, ginger and salt; dish out.

مچھلی کی کڑاہی

اجزاء:

مچھلی کے ٹکے (چھوٹے ٹکڑے)	½ کلو
لیموں کا رس	¼ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
کنجا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
فٹاڑ (باریک کئے ہوئے)	4 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پہا ہوا آسن اورک	ایک چائے کا چمچ
بھٹا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پہا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی اجوائن	½ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
قصوری بیج	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (سوتلی کٹی ہوئی)	4 عدد
پانی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

مچھلی پر لیموں کا رس اور زیرہ لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں آسن اورک، فٹاڑ، دھنیا، لال مرچ، اجوائن، گرم مصالحہ، دو ٹوک ہری مرچیں، مچھلی اور پانی ڈال کر چند منٹ پکا لیں۔ پھر دم پر رکھ دیں۔ اس میں بیج، ہرا دھنیا، ادرک اور نمک ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



ایک سپورٹ
مکمل سکورٹ



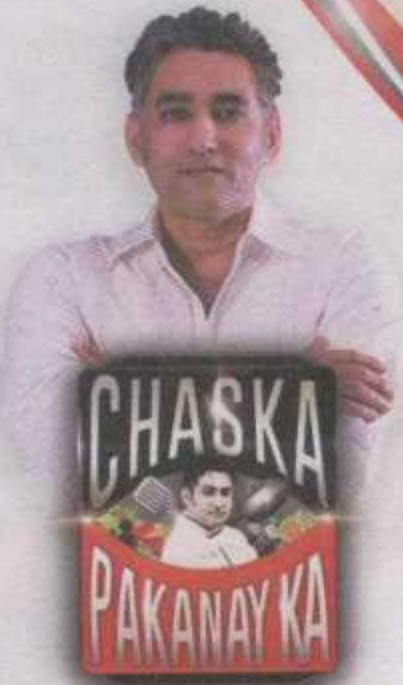
سکرون
نزلہ، زکام اور کھانسی سے
تحفظ بھی علاج بھی

041-8847601-2 Fax: 041-8847607

info@ashraflabs.com www.ashraflabs.com



اشرف لیبارٹریز ریسرچ اینڈ ڈیولپمنٹ



Vegetable Kebab

Ingredients:

Carrot	1
Kidney beans	100 grams
Cauliflower	1
Potatoes (boiled)	200 grams
Green chillies (chopped)	2
Ginger (grated)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Cumin seeds	2 tsp
Cardamoms (powdered)	1/2 tsp
Chaot masala	1 tsp
Salt	2 tsp
Oil	1/2 cup
Fried chicken pieces	for garnishing

Method:

- Boil vegetables except potatoes for a few minutes and grind in chopper; place in a muslin cloth and squeeze out water.
- Mash potatoes and add to vegetables. Add remaining ingredients and shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from both sides till golden.
- Garnish with chicken pieces; serve.

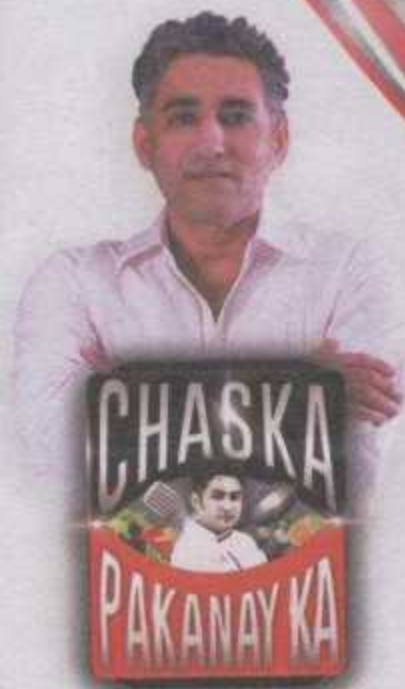
سبزی کباب

اجزاء:

گاجر	ایک عدد
لوبیا	100 گرام
پھول گوہی	ایک عدد
آلو (آبلے ہوئے)	200 گرام
ہری مرچیں (چوپ)	2 عدد
کی ہوئی	2 عدد
اورک (کدوئیں)	2 کھانے کے چمچے
پسہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی الائچی	1/2 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	2 چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
مرچی کی بیسی	2 عدد
ہوئی بوئیاں	2 کھانے کے لئے

ترکیب:

آلو کے علاوہ باقی سبزیوں کو چند منٹ اُبال کر چوپر میں بیکھان کر لیں پھر ملل کے کپڑے میں رکھ کر پانی چھڑ لیں۔ آلو کا بھر دے کر کے سبزیوں کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سہری کر کے اتار لیں۔ مزید ار کباب مرغی کی بوٹیوں سے سجھا کر پیش کریں۔



Sausage Rolls

Ingredients:

Chicken sausages
Whole-wheat flour
Carom seeds
Salt
Clarified butter
Oil

200 grams
2 cups
¼ tsp
to taste
2 tsp
for frying

Method:

- Mix clarified butter, salt and carom seeds in whole-wheat flour and knead into dough with water.
- Divide dough into 4 cubes; roll out and cut each into halves.
- Cut sausages lengthwise into pieces. Follow the picture, and place 3 to 4 pieces of sausage in the middle of each dough piece and roll the dough. Repeat process to make more rolls.
- Heat oil in a wok and fry rolls till golden; remove on absorbent paper; serve.

ساج رولز

اجزاء:

200 گرام	مرفی کے ساج
2 کپ	آٹا
¼ چائے کا چمچ	اجواں
مسبہ ۱ انگ	نک
2 چائے کے چمچے	تھی
تیل کے لئے	تیل

ترکیب:

آٹے میں تھی، اجواں اور نمک ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ آٹے کے 4 چوکور پیڑے بنا کر ٹیلیں اور درمیان سے کاٹ لیں۔ ساج کے لمبائی میں ٹکڑے کاٹ لیں۔ تصویر کے مطابق آٹے کے ایک ٹکڑے کے درمیان میں ساج کے 3 سے 4 ٹکڑے رکھ کر ٹکڑے کو پھیلت لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی رولز بھی تیار کر لیں۔ کڑا سی میں تیل گرم کریں اور رولز سنہری تل کر چاڑھ کاغذ پر نکال لیں۔



Vegetable Tahiri

Ingredients:

Basmati rice (soaked)	400 grams
Onion (finely cut)	1
Corn kernels	1 cup
Carrots (diced)	2
Potato (diced)	1
Tomato (diced)	1
Garlic paste	1 tsp
Cloves	3
Small cardamoms	6
Cinnamon	1 stick
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water (lukewarm)	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry cloves, cinnamon and cardamoms for 1 minute.
- Add onion and cook for 5 minutes.
- Add garlic, turmeric, red chillies, hot spices, tomato, potato, carrots, corn and salt; cook for a few minutes.
- Add rice and water; bring to boil on high flame. Reduce flame and leave on dum.

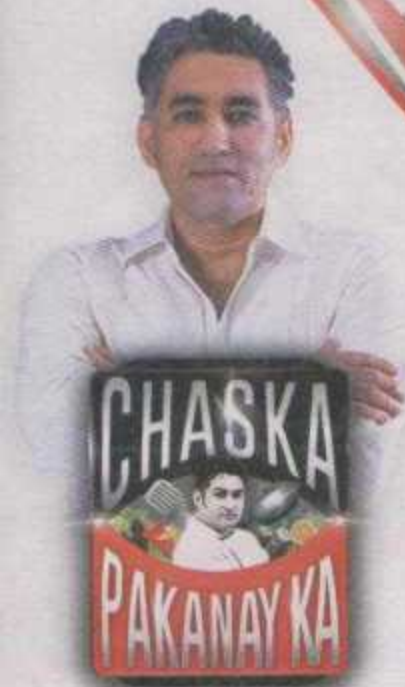
سبزیوں کی تہری

اجزاء:

لوہیں	3 عدد	باسمتی چاول
بری الائچیاں	6 عدد	(پیکے ہوئے) 400 گرام
دارچینی	ایک ڈبلی	بیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
ٹکی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ	بٹٹے ایک بیانی
ٹکی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ	گاجر (چھوٹے) 2 عدد
پہا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	آلو (چھوٹے) 4 عدد
نیم گرم پانی	4 بیانی	چوکور گلوٹے (ایک عدد)
حب	حب	لہار (چھوٹے) 1 عدد
3 کھالے کے جچے		کے ہوئے (ایک عدد)
		پہا ہوا آسن (ایک چائے کا چمچ)

ترکیب:

دہلی میں تیل گرم کر کے الائچیاں اور دارچینی ایک منٹ تک تھوٹھیا پھر بیاز ڈال کر 5 منٹ پکا لیں۔ اس میں آسن، ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ، لہار، آلو، گاجر، بٹٹے اور نمک ڈال کر چند منٹ پکا لیں۔ اس میں چاول اور پانی ڈال کر پہلے تیز آگ پر پالیں پھر آگ کم کر کے پکا لیں اور دم پر رکھ دیں۔



Chicken Pot Roast

Ingredients:

Whole chicken	1
Cumin powder	2 tsp
Ginger paste	1 tsp
Cinnamon powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Nutmeg powder	a pinch
Hot spices powder	1 tsp
Lemon	1
Cloves	8
Garlic	8 cloves
Salt	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Mix cumin, ginger, cinnamon, red chillies, nutmeg, pepper, hot spices, cloves and salt in a bowl.
- Pat chicken dry with cloth; rub mixture thoroughly on inside and outside of chicken and refrigerate for 2 hours.
- Rub garlic and lemon thoroughly on the chicken. Heat oil in a wide-necked pot and cook chicken till tender.
- Fry thoroughly; dish out; cut roast into pieces; serve.

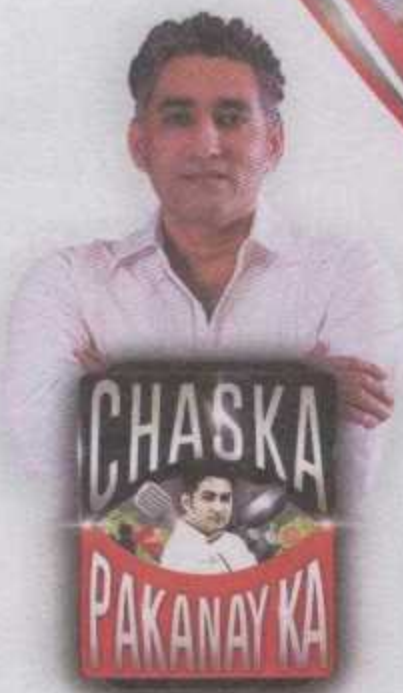
پوٹ روٹ مرغی

اجزاء:

سالم مرغی	ایک عدد
پنہا ہوا سفید زبرد	2 چائے کے چمچے
پانی ہوئی اورک	ایک چائے کا چمچ
پانی ہوئی دارچینی	1/2 چائے کا چمچ
پانی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پانی ہوئی جاتیل	ایک چمچ
پنہا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لیمونس	ایک ٹکڑا
لوٹلیں	8 عدد
لہسن (چوپ کئے)	8 جوے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں زبرد اورک دارچینی لال مرچ جاتیل کالی مرچ گرم مصالحہ لوٹلیں اور نمک ملائیں۔ مرغی کو کسی کپڑے سے اچھی طرح سے خشک کر لیں پھر پیالے کا مصالحہ اس پر اندر باہر اچھی طرح سے لگائیں اور 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ لیموں اور لہسن کو مرغی پر اچھی طرح سے لگائیں۔ کھلے منہ کی دھتھی میں تیل گرم کریں اور مرغی ڈال کر گوشت گھنے تک پکائیں پھر اسے اچھی طرح سے ٹھون کر ڈش میں لگائیں۔ مزید اردو سٹ نکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Semolina Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	250 ml
Semolina	25 grams
Pistachios (roasted)	50 grams + for garnishing
Sugar	75 grams
Small cardamoms (powdered)	1 tsp

Method:

- Mix sugar in milk and bring to boil.
- Add semolina and cook till thick, on low flame.
- Add pistachios and cardamoms and cook.
- Dish out; garnish with pistachios; serve

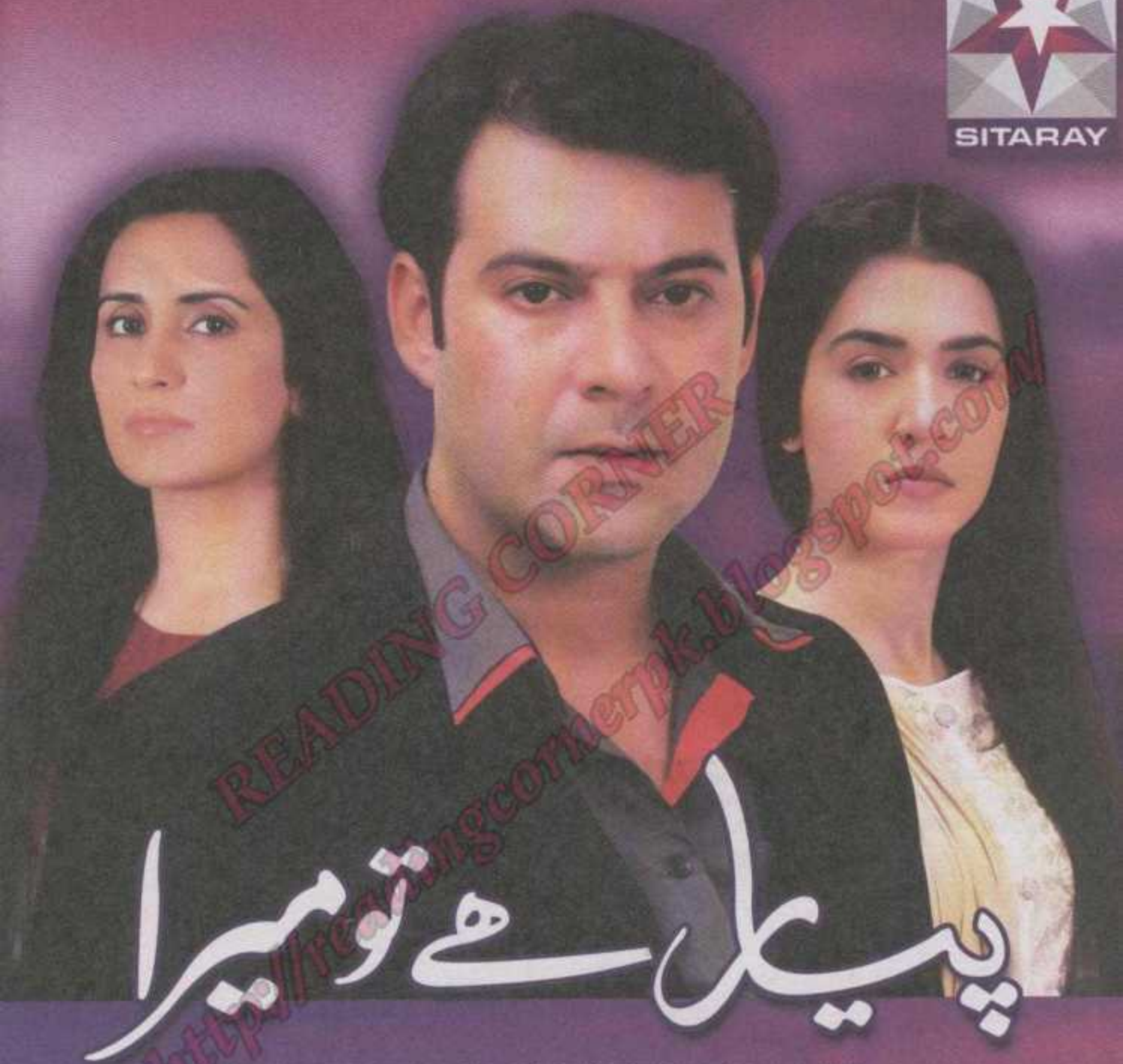
شوجی کی پڈنگ

اجزاء:

250 ملی لیٹر	تازہ دودھ
25 گرام	شوجی
50 گرام + سجانے کے لئے	پستے (پستے ہوئے)
75 گرام	شکر
ایک چائے کا چمچ	چھوٹی الائچی

ترکیب:

دودھ میں شوجی ڈال کر اُبال لیں۔ اس میں شوجی شامل کریں اور بالکل آٹھ گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور پستے ڈال کر سکے مزید پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور پستوں سے سجھا کر فریج میں رکھ دیں۔



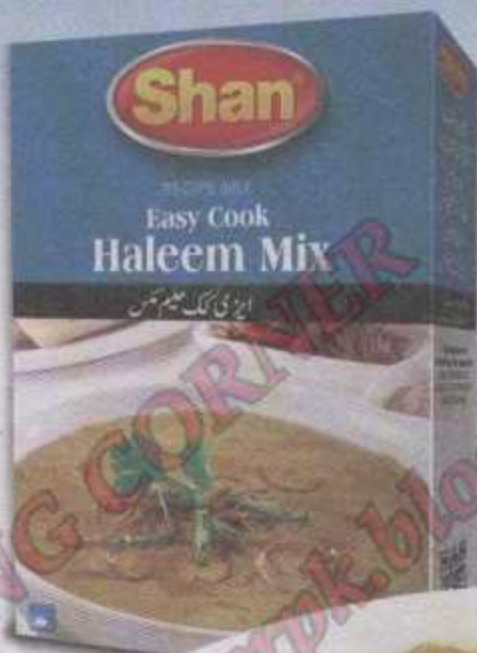
EVERY FRIDAY AT 8:00 P.M.

تحریر: کے۔ رحمان | ہدایات: ایم۔ اشعر اصغر | پیشکش: ماں انٹرٹینمنٹ

کاسٹ: معمر رانا، سیرین ہسبانی، منشا پاشا، قوی خان، طلعت حسین، عصمت اقبال،

مہک علی، سہی پاشا، شمعون عباسی اور شامین خان

دیگی حلیم جیسا پرفیکٹ مزا!



بہترین ذائقے کے لیے شان چاٹ مصالحے کے ساتھ پیش کریں



زندگی کو دیں زیتون کی طاقت

صرف CANOLIVE دیتا ہے کنولا اور سن فلاور آئل کے لذیذ مکس میں زیتون کے تیل کے فوائد۔
 پین سے امپورٹ کئے گئے زیتون کے صحت بخش اینٹی آکسیڈینٹ کے ساتھ CANOLIVE دیتا ہے
 صحت اور بچت، بغیر ذائقے پر سمجھوتہ کئے۔

تو اب اپنا بے سمارٹ چوائس اور اپنی زندگی کو دیکھئے زیتون کی طاقت۔

CANOLIVE®

Premium Cooking Oil

Be Smart!



- ✓ Low saturated fats and 100% cholesterol free - Improved heart health
- ✓ Vitamins A, D & E - Stronger bones, better vision and healthier skin
- ✓ With $\Omega 3$ & $\Omega 6$ - Improved heart health and stronger immune system
- ✓ Olive Guard Action - Improved health and protection from heart disease and other ailments
- ✓ Recommended by Pakistan National Heart Association - Doctor's choice



PANAH

Recommended by
Pakistan National Heart Association

"CanOlive significantly reduces the risk of cardio-vascular diseases."



مکرم

EVERY THURSDAY AT 8:00 P.M.

A PRESENTATION OF MOOMAL ENTERTAINMENT

کاسٹ: معمر رانا، عائشہ خان، زاہد احمد، شازیہ ناز، شہریار زیدی، آغا علی، ساجدہ سید



MAKE it
POSSIBLE



A SMART LIFE WITH 3G RIDE



HUAWEI **Ascend Y520**

Rs.11,299/-



4.5 Inch Big Screen



5 MP Rear Camera with Flash
& full screen smile shot



Video Recording & Playback



Android 4.4 Kit Kat



Dual-Core 1.3GHz Processor
with 512MB RAM / 4GB eMMC ROM



Long Battery Life



consumer.huawei.com/uk

facebook.com/HuaweiPakistan

Huawei Official Partner
A Star Technology Inc.

ASUS COMMUNICATIONS

WAP



THE LAST
WILL



"Mix red cabbage, chicory, endives and onions. Add the red pepper, black olives, salt and finally, sprinkle me with Borges Extra Virgin Olive Oil. You will never forget that taste."



f ZaitoonPakistan www.zaitoonpakistan.com

BORGES - The Gorgeous



Kidney Beans and Cream Salad

Ingredients:

Red kidney beans (boiled)	2 cups
Cucumbers (cut into small pieces)	2
Tomatoes (cut into small pieces)	2
Mayonnaise	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cream	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Salt	1/4 tsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a big bowl.
- Garnish with coriander; serve.

لو بیا اور کریم سلاد

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیبوں کا رس	2 پیالی	لال لو بیا (آباز ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ	2 عدد	کھیرے (چھوٹے کٹے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	کریم	2 عدد	ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو کچھپ	1/2 پیالی	مایونیز
1/2 چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ	چینی
سجائے کے لئے	ہر اوسطیا (پارک کٹا ہوا)		

ترکیب:

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اسے ہرے دھن سے سجا کر پیش کریں۔



South-Indian Rice

Ingredients:

Rice (soaked)	1/2 kg
Gram lentils (soaked)	1/2 cup
Pigeon peas (split and skinned)	1/2 cup
Dried, red round chillies	6
Curry leaves	6
Mustard seeds	1 tsp
Fresh coconut (grated)	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion (chopped)	1
Water	3 cups
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup + 4 tbsp
Red chillies (crushed)	for sprinkling

Method:

- Heat 4 tablespoons oil in a pot; fry onion golden.
- Add turmeric, gram lentils, pigeon peas, salt and 1 cup water. Bring to boil.
- Add rice and remaining water; cook till dry; keep on dum.
- Remove rice in a bowl.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry curry leaves, red chillies, mustard seeds and coconut; pour on top of rice.
- Sprinkle chillies over rice; serve.

شمالی انڈین چاول

اجزاء:

چاول (بھیکے ہوئے)	1/2 کلو
پننے کی دال (بھیکے ہوئی)	1/2 پیالی
اربر کی دال (بھیکے ہوئی)	1/2 پیالی
شوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
کرسمی پتے	6 عدد
رائی دانے	ایک چائے کا چمچ
تازہ تاریل (کدویش)	ایک پیالی
پانی	3 پیالی
پنیر (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی + 4 کھانے کے چمچے
گھی ہوئی لال مرچ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دھیمی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پیاز سہری کریم اس میں ایک پیالی پانی 'ہلدی' پٹنے کی دال اور برکی دال اور نمک ملا کر آیا جائیں۔ اس میں چاول اور باقی پانی ڈال کر پانی خشک ہوئے تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ چاول پیالے میں نکال لیں۔ فرمائنگ چین میں باقی تیل گرم کر کے کرسمی پتے 'لال مرچیں' رائی دانے اور تاریل ٹھونس اور چاولوں پر ڈال دیں۔ مزید ار چاول گھی ہوئی لال مرچ چھڑک کر پیش کریں۔



Greek Toasted Pasta

Ingredients:

Shell pasta (boiled)	1 cup
Chicken pieces (boneless)	100 grams
Tomato	1
Onion	1
Cucumber	1
Lettuce leaves	2
Black olives	4
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	1 tbsp

Method:

- Sprinkle red chillies and salt on chicken pieces.
- Brush oil on a grill pan; grill chicken pieces.
- Cut tomato, onion, lettuce, cucumber and olives; place in a serving bowl.
- Add pasta, chicken and remaining ingredients; serve.

گریک ٹوسٹڈ پاستا

اجزاء:

لہسن (چھپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	شیل پاستا (اُبلایا ہوا)	ایک پیالی
پارہیزان مرغ	ایک کھانے کا چمچ	مرچی کی بوئیاں (بغیر ہڈی)	100 گرام
گٹی ہوئی کالی مرچ	درا چائے کا چمچ	ٹماٹر	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	درا چائے کا چمچ	پیاز	ایک عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے	کھیرا	ایک عدد
نمک	درا چائے کا چمچ	سلاو پیٹے	2 عدد
تیل	ایک کھانے کا چمچ	کالے رتھون	4 عدد

ترکیب:

مرچی کی بوئیاں پر لال مرچ اور نمک ملا لیں۔ گرل چین کو پختا کر کے مرچی کی بوئیاں اس پر سینک لیں۔ ٹماٹر پیاز سلاو پیٹے کھیرے اور رتھون کو کاٹ کر ایک سرونگ پیالے میں ڈالیں۔ اس میں پاستا، مرچی کی بوئیاں اور باقی اجزاء ملا کر چمچا کر لیں۔



Prawn Masala

Ingredients:

Prawns (washed)	1 kg
Onions (chopped)	250 grams
Tomatoes (chopped)	250 grams
White vinegar	4 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek seeds	2 tsp
Dried, round red chillies	6
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate prawns with vinegar.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic, turmeric, coriander, cumin, fenugreek seeds, hot spices and salt.
- Add prawns; fry on high flame for a few minutes.
- Add tomatoes, onions and red chillies; keep on dum.
- Garnish with fresh coriander and ginger; serve.

جھینگا مصالحہ

اجزاء:

جھینگے (ڈھیلے ہوئے)	ایک کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	250 گرام
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	250 گرام
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے
ہلکی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لیمن اورک	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانے	2 چائے کے چمچے
نوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا اورک	برادھنیا اورک
(ہارک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں میں سرکہ ملا کر رکھ دیں۔ دیکھنی میں تیل گرم کریں اس میں لیمن اورک، ہلدی، دھنیا، زیرہ، میتھی دانے، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں جھینگے ملا کر تیز آگ پر چند منٹ تک بھونیں پھر ٹماٹر، پیاز اور لال مرچیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار جھینگے ہرا دھنیا اور اورک چھڑک کر پیش کریں۔



Vegetable Sizzler

Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	200 grams
Onion (cut into small pieces)	1
Mushrooms (cut into small pieces)	1 cup
Carrots (cut into small pieces)	1 cup
Capsicums (cut into small pieces)	2
Peas	1 cup
Potatoes (cubed)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	1 cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Dried round red chillies	6
Hot chilli sauce	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Butter	100 grams
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes, carrots, capsicums, peas, mushrooms, and cheese golden; remove.
- Heat half butter in a wok; cook red chillies, fried vegetables, pepper, ketchup, chilli sauce, garlic and salt for 1 minute.
- Heat a sizzler; add remaining butter, and onion; add wok ingredients; serve.

سبز یوں کا سیزلر

اجزاء:

لٹا نو کچپ	ایک پیالی	200 گرام	نیر (چوکور کٹا ہوا)
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ	ایک عدد	پیاز (چھوٹی کٹی ہوئی)
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ایک پیالی	کھمبسی (چھوٹی کٹی ہوئی)
ننھی گول لال مرچیں	6 عدد	ایک پیالی	گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی)
ہٹ چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ	2 عدد	شملہ مرچ (چھوٹی کٹی ہوئی)
نمک	1/2 چائے کا چمچ	ایک پیالی	منر
کھن	100 گرام	2 عدد	آلو (چوکور کٹا ہوا)
تیل	ایک پیالی	2 کھانے کے چمچے	برادریا (چوپ کیا ہوا)

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے آلو گاجر شملہ مرچ منر کھمبسی اور نیر سبزی تیل کر نکال لیں۔ کڑا ہی میں بڑا کھن گرم کر کے الال مرچیں تلی ہوئی سبز یاں کالی مرچ لٹا نو کچپ ہٹ چلی ساس لہسن اور نمک ملا کر ایک منٹ تک پکا لیں۔ سیزلر گرم کر کے اس میں باقی کھن اور پیاز کے ٹکڑے ڈالیں اس پر کڑا ہی کھا جڑا ڈال کر پیش کریں۔

simply
SUFI

- No Preservatives
- Premium Recipe
- More Chicken
- Quality Ingredients



Premium SHAMI KABAB

شامی کباب

NEW
LAUNCH



Also available



Premium
SEEKH KABAB
سوخ کباب



Premium
GOLA KABAB
گولہ کباب

NEW
RECIPE



Available at all leading stores nationwide

add NEW
FLAVOURS
to life



Masala Fish

Ingredients:

Fish fillet	1/2 cup
Gram flour	1 cup
Yoghurt	1/2 cup
Egg	1
Carom seeds	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies powder	1 tbsp
Ginger/garlic powder	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	to frying
Chaat masala, green coriander	for garnishing

Method:

- Cube fish and marinate for 30 minutes with vinegar; remove from vinegar and dry.
- Mix remaining ingredients in a bowl; add little water if batter seems too thick.
- Immerse fish in batter; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a pan; fry fish golden. Remove on absorbent paper.
- Garnish with chaat masala and coriander; serve.

مصالحے دار مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فائل	1/2 کپ
سفید سرکہ	1 کپ
دہی	1/2 کپ
انڈا	1
اجوائن	1 ٹی سپ
لیمون کا رس	1 ٹی سپ
پسی ہوئی لال مرچ	1 ٹی سپ
پسلا ہوا آئرن اورک	4 ٹی سپ
نمک	4 کھانے کے چمچے
تیل	حسب ذائقہ
چاٹ مصالحے ہر ادھیا	تیلے کے لئے
	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور ان پر سرکہ لگا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ مچھلی کو سرے سے نکال کر خشک کر لیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملا لیں اور اگر گاڑھا محسوس ہو تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈال کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہنی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سہری سی ق کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار مچھلی ہر ادھیا اور چاٹ مصالحے چھڑک کر پیش کریں۔



Prawn Pulao

Ingredients:

Prawns	30 pieces
Rice (soaked)	2 cups
Garlic (chopped)	8 cloves
Red chillies powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Onions (finely chopped)	2
Cloves	5
Cinammon	2 sticks
Small cardamoms	3
Dessicated coconut	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing
Raita	as accompaniment

Method:

- Cook prawns, red chillies, turmeric and salt in little water till prawns change colour; remove from flame.
- Heat oil in a pot, add onions, garlic, cloves, cinammon, and cardamoms and fry; add rice and cook for 5 minutes while stirring continuously
- Add chillies, turmeric, water and salt and cook till dry.
- Add prawns and coconut; keep on dum.
- Dish out. Garnish with coriander and serve with raita.

جھینگا پلاؤ

اجزاء:

جھینگے	30 عدد	بری الائچیاں	3 عدد
چاول (بھیکے ہوئے)	2 پیالی	ناریل (کدو کش کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	8 جوے	پانی	4 پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ	تیل	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد	ہر اوستیا (باریک کٹا ہوا)	چمڑ کئے کے لئے
لوٹگیں	5 عدد	رایتا	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
دار چینی	2 گلوے		

ترکیب:

دیکھی میں جھینگے لال مرچ ہلدی اور نمک ڈالیں اس میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور جھینگوں کا رنگ تبدیل ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز لہسن لوٹگیں دار چینی اور الائچیاں بھونیں پھر چاول ملا کر 5 منٹ تک چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں لال مرچ ہلدی پانی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ناریل اور جھینگے ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں اس پر ہر اوستیا چمڑکیں اور رائے کے ہمراہ پیش کریں۔



Meat Loaf

Ingredients:

Beef mine (finely ground)	1/2 kg
Breadcrumbs	3/4 cup
BBQ sauce	2 tbsp
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	2 cloves
Celery (chopped)	1/2 cup
Worcestershire sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Mustard paste	1/2 tbsp
Egg	1
Brown sugar	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp
Tomato ketchup	for garnishing
Egg (boiled and sliced)	for garnishing
Lettuce leaves, spring onion	for decoration

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion and garlic; add celery, pepper, brown sugar and salt.
- Fry on high flame for 1 minute; remove from flame and allow to cool.
- Add to mince and add remaining ingredients. Brush oil on a loaf pan; pour batter in it; bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves; place meat loaf on top; garnish with ketchup and egg; serve.

گوشت کا لوف

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا باریک پٹا ہوا آئیر
3/4 پیالی	ڈبل روٹی کا پتھرہ
2 کھانے کے چمچے	باربی کیو ساس
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 جوے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/2 پیالی	سلبری (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	دوسٹر سائز ساس
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 کھانے کا چمچ	مسٹر ڈینیٹ
ایک عدد	انڈا
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل
	لہا نو کچپ 'سلاد' پے انڈا (اُٹا اور قیتلے کیا ہوا) سجانے کے لئے

ترکیب:

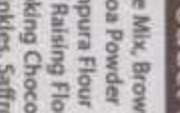
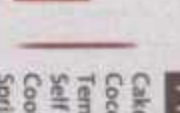
دیکھنی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن بھجھیں۔ اس میں سلبری 'کالی مرچ' براؤن چینی اور نمک ملا کر تیز آگ پر ایک منٹ تک بھنوں کر چٹلہا بندہ کر دیں۔ اس آمیزے کو ٹھنڈا کر کے پیسے میں ملائیں اس میں باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ لوف کے سائے کو چٹنا کریں اس میں آمیزہ ڈال کر پیسے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں اس پر لوف رکھیں اسے لہا نو کچپ اور انڈے سے سجادیں۔

Italiano®

Give Better Taste To Your Home Baking...

Italiano Baking Range

- Brownie Mix (Traditional Chocolate Fudge)
- Brownie Mix (Dark Chocolate Fudge)
- Cake Mix (Moist Super)
- Pound Cake Mix
- Marble Cake Mix



Product Range

Cake Mix, Brownie Mix
Cocoa Powder
Tempura Flour
Self Raising Flour
Cooking Chocolate
Sprinkles, Saffron Threads



Chocolate Pudding

Ingredients:

Fresh milk	2 ¾ cups
Corn flour	¼ cup
Caster Sugar	½ cup
Cocoa powder	3 tbsp
Vanilla essence	1 tsp
Salt	1 pinch
Butter	2 tbsp
Glazed cherries	for garnishing

Method:

- Cook milk, sugar, cocoa powder, cornflour and salt in a saucepan while stirring continuously on medium flame for a few minutes; bring to boil.
- Remove from flame when pudding begins to stick to the spoon.
- Add butter and essence; allow to cool.
- Pour into glasses and refrigerate. Garnish with cherries; serve.

چاکلیٹ پڈنگ

اجزاء:

2 ¾ پیالی	تازہ دودھ
¼ پیالی	کارن فلور
½ پیالی	پسی ہوئی شکر
3 کھانے کے چمچے	کوکو پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	وینلا ایسنس
ایک پینچی	نک
2 کھانے کے چمچے	بکھن
سجائے کے لئے	گلیزڈ چیریز

ترکیب:

سب سے پہلے دودھ، چینی، کوکو پاؤڈر، کارن فلور اور نمک ملا کر چمچ چلاتے ہوئے درمیانی آگ پر ابال آئے تک چند منٹ پکا لیں۔ جب آمیزہ اتنا گاڑھا ہو جائے کہ چمچ پر تھہر جئے گئے تو چلوہا بند کر دیں۔ اس میں بکھن اور وینلا ایسنس ملا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اسے گلاسوں میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ اس کے اوپر چیریز لگا کر پیش کریں۔



پکٹ میں دیئے گئے
کارڈ کو اسکرٹیج کریں اور جیتیں

روزانہ

موبائل بیلنس اور ڈھیروں قیمتی انعامات



ہنر دلون پہ راج کرنے کا!



Double Melt Super Pizza

Ingredients:

Pizza dough	1 cup
Tomato sauce	2 tbsp
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Cabbage, carrots (finely cut)	for garnishing

Method:

- Divide pizza dough into two; roll both halves into thin discs.
- Spread half cheese on one disc; place the other disc on top.
- Lightly roll a rolling pin over it to bind the discs together.
- Spread remaining cheese, and tomato sauce on top.
- Roast from both sides on a hot iron griddle; remove.
- Decorate the centre of a serving dish with cabbage and carrots; cut pizza into slices, and place on serving dish.

ڈبل میلت سپر پیزا

اجزاء:

ایک پیالی	پیزا کا آٹا
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو ساس
ایک پیالی	موززarella پنیر (کدو کش)
سجھانے کے لئے	گو بھی گا جڑ (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

پیزا کے آٹے کو 2 حصوں میں تقسیم کر لیں اور دونوں کو ہارڈیک پیلیں۔ ایک حصے پر پلائیئر پھیلائیں اس کے اوپر دوسری روٹی رکھ دیں۔ اسے پیکن کی مدد سے دو بارہ ہلکا سا پیلیں تاکہ دونوں روٹیاں ایک دوسرے سے جڑ جائیں۔ روٹی پر باقی پنیر اور ٹماٹو ساس کی تہ لگائیں۔ اسے گرم توڑے پر دونوں جانب سے احتیاط سے سینک کر اتار لیں۔ سر وگ ڈش کے درمیان میں بند گو بھی اور گا جڑ بچائیں۔ پیزا کے ٹکڑے کاٹیں اور سر وگ ڈش پر رکھ کر چٹن کریں۔



کاغذ برائے

معیار بھی

نام بھی



www.lisanindustries.com

عروق معجزات

TM

ٹرید مارک نمبر
217188
29840
کاغذ برائے نمبر

معجزات پانی

وزن گھٹانے

ہر قسم کے موٹاپے کی وجوہات کو کم کرنے کیلئے



Cocoa Powder Chocolate Cookies

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Cocoa powder	1/2 cup
Sugar	1 cup
Butter	1/2 cup
Baking soda	1/4 tsp
Baking powder	1/4 tsp
Egg	1
Vanilla essence	1 1/2 tsp
Glazed cherries	for garnishing

Method:

- Mix flour, cocoa powder, baking soda and baking powder in a bowl.
- In a separate bowl, beat butter and sugar with an electric beater till creamy; add egg and essence; beat for a few more minutes.
- Mix flour with this batter; knead into dough.
- Shape into small balls; lightly press with hands to flatten; insert a cherry in the centre of each cookie.
- Brush oil on a baking tray; place dough on it at intervals.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 8 minutes; remove.

کوکو پاؤڈر چاکلیٹ کوکیز

اجزاء:

1 1/2 پیالی	ایک کپ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
1/2 پیالی	ایک کپ	ایک کپ
ایک پیالی	1/2 کپ	1/4 چائے کے چمچ
1/4 پیالی	1/4 چائے کے لئے	1/4 چائے کے لئے
1/2 پیالی	ایک کپ	ایک کپ
1/2 چائے کا چمچ	1 1/2 چائے کا چمچ	1 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ کوکو پاؤڈر، ٹیبلٹ سوڈا اور ٹیبلٹ پاؤڈر ملا لیں۔ ایک ٹیبلٹ پیالے میں مکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ کریمی ہو جائے اس میں انڈا اور ایسنس ملا کر چند منٹ مزید پھینٹیں۔ پھر میدہ اور مکھن کا آمیزہ ملا کر گوندھ لیں۔ گوندھے ہوئے آنے کے چھوٹے چھوٹے تھوڑے تھوڑے بنا کر ہلکا سا دبا کر پھینا کر لیں اور میان میں چیری لگا دیں۔ ٹیبلٹ ٹرے کو چمکا کریں اور بیڑوں کو تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھ کر اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 8 منٹ پکا کر نکال لیں۔



کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS



Chocolate Pavlova

Ingredients:

Egg whites	4
Caster sugar	$\frac{3}{4}$ cup + 2 tbsp
Cornflour	1 tsp
White vinegar	1 tsp
Cocoa powder	1 tsp + for sprinkling
Cream	$\frac{1}{2}$ cup
Yogurt (strained)	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Oil	for brushing
Almonds, glazed cherries, silver sterling leaves	for garnishing

Method:

- Beat egg whites with an electric beater till stiff, gradually adding $\frac{3}{4}$ cup sugar.
- Mix cocoa powder and cornflour in vinegar; add to egg whites.
- Line a baking tray with butter paper; brush oil on it; spread batter on tray in a large circle.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 5 minutes.
- Bake for a further 30 minutes at 100°C . Remove.
- Separate pavlova from paper; place in a dish.
- Mix cream, essence and remaining sugar with yogurt.
- Layer pavlova with it.
- Garnish with almonds, glazed cherries and silver sterling leaves, and sprinkle cocoa powder on top.

چاکلیٹ پیلووا

اجزاء:

اندھے کی سفیدیاں	4 عدد
باریک ہسی ہوئی چینی	$\frac{3}{4}$ پیالی +
2 کھانے کے چمچے	وینا ایسنس
کارن فلور	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ +
چھڑکنے کے لئے	چاندی کے ورق
کریم	$\frac{1}{2}$ پیالی
دسی (پانی تھلی ہوئی)	ایک پیالی
تیل	چھڑکانے کے لئے
بادام گھیرا چھڑکا	چھڑکانے کے لئے

ترکیب:

سفیدیاں کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے جھاگ سخت ہونے تک پھٹائیں اور میان میں تھوڑی تھوڑی کر کے $\frac{3}{4}$ پیالی چینی شامل کر دیں۔ سرکے میں کارن فلور اور کوکو پاؤڈر ملائیں اسے سفیدی میں ملا دیں۔ ٹینک ٹرے پر پھٹنا کاغذ بچھائیں اس پر برش کی مدد سے تیل لگائیں اور اندھے کی سفیدی اس کاغذ پر گولائی میں پھیلا کر ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم ادون میں 180°C پر 5 منٹ تک پکا لیں پھر ادون کو 100°C پر کریں اور اسے 30 منٹ پکا کر نکالیں۔ کاغذ کو علیحدہ کر کے پیلووا کو ڈش پر رکھیں دسی کریم وینا ایسنس اور باقی چینی یکجا کر کے پیلووا پر ڈال دیں۔ اس کو چھڑکا بادام اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور کوکو پاؤڈر چھڑک دیں۔



استعمال میں سہولت بھی ---
صحت کے ساتھ بچت بھی

روزانہ صرف ایک
ہاشمی اسپغول
Once a Day Pack
استعمال کیجئے

اور فٹ نہیں --- سپر فٹ رہے

فٹ رہو



ڈیلی لو



LIVELY WEEKENDS

Mushroom Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boiled and shredded)	200 grams
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Carrots	1/2 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Chicken stock	3 cups
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Fresh coriander, tomato ketchup	for garnishing

Method:

- Bring to boil stock, mushrooms and carrots in a pot.
- Add tomato ketchup, cornflour and salt.
- When sauce thickens, gradually add egg.
- Remove from flame; add chicken, vinegar, soya sauce, sugar, pepper, green chillies and Chinese salt.
- Garnish with coriander and tomato ketchup; serve.

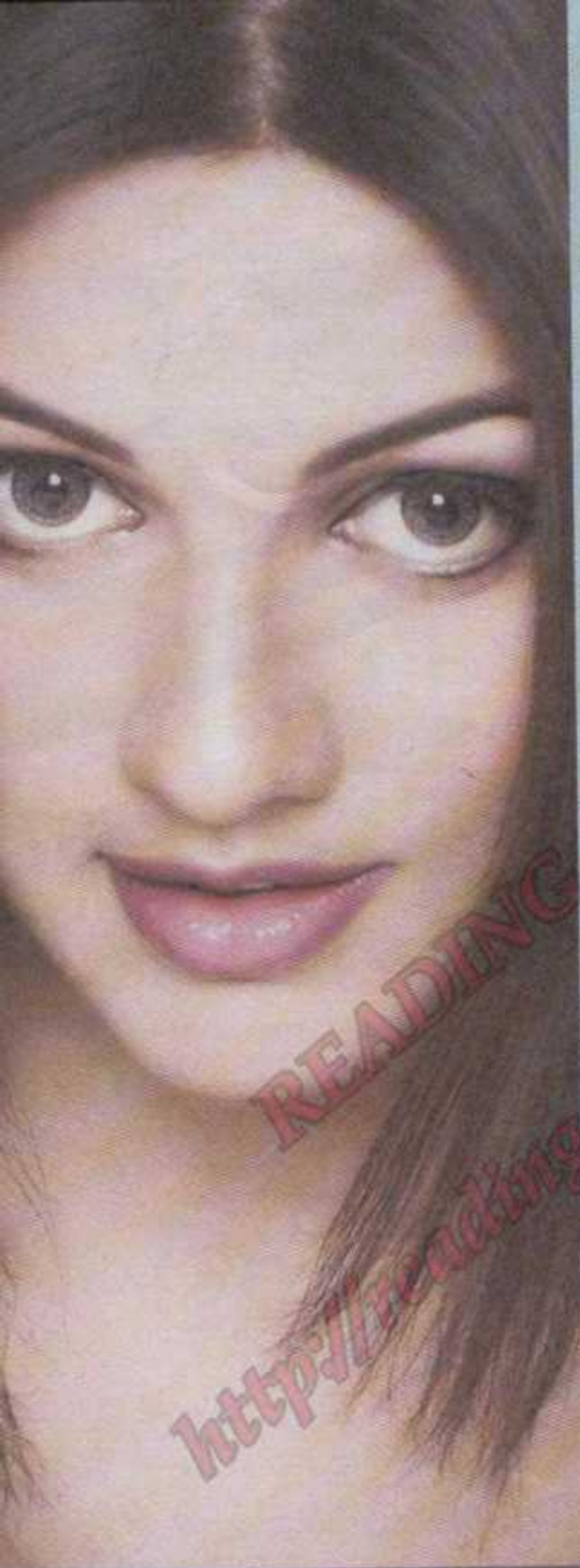
کھمبھی کا سوپ

اجزاء:

مرقی کی بوئیاں (آبلی اور ریشکی ہوئی)	200 گرام
کھمبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
انڈا	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
گاجر	1/2 پیالی
ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی
چوٹی	ایک چائے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیکھی میں بخنی کھمبھی اور گاجر ڈال کر ابال آئے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کچپ، گاجر اور نمک ملائیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو آہستہ آہستہ کر کے انڈا شامل کریں۔ چوہا بند کر کے مرقی، سرکہ، سویا ساس، چوٹی، کالی مرچ، ہری مرچیں اور چائیز نمک ملائیں۔ مزیدار سوپ ہرے دھننے اور ٹماٹو کچپ سے سجا کر پیش کریں۔



Gipsy®

AMAZING CREAM

35 YEARS
of
Excellence



خوبصورتی کے لیے



Gipsy Cosmetics

Help Line: 0321-7004990



sahamtraders@hotmail.com



Dr. Imran

Shimla Mince Onion

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Ginger/garlic paste	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Fried onion (chopped)	1
Yogurt	2 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	½
Green chillies (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	½ cup + 2 tbsp
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate mince with papaya, ginger/garlic, red chillies, cumin, hot spices, gram flour, fried onion and salt; set aside for a little while.
- Heat ½ cup oil in a pot; add yogurt and mince; cook till tender.
- Heat oil in a frying pan; saute all vegetables.
- Mix ½ vegetables in mince; dish out.
- Arrange remaining vegetables on top of mince; garnish with coriander and ginger; serve.

شملہ قیمہ پیاز

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	بہن	½ کلو	گائے کا قیمہ
ایک عدد	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے	پٹا ہوا بہن اورک
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	پٹی ہوئی لال مرچ
½ عدد	ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	پٹا ہوا سفید زیرہ
2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	½ چائے کا چمچ	پٹا ہوا گرم مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک	ایک کھانے کا چمچ	پٹا ہوا کچا پیاز
½ پیالی + 2 کھانے کے چمچے	تیل	ایک عدد	تلی ہوئی پیاز (چپ کر لیں)
ہر اوصاف اورک (باریک کٹی ہوئی) چھڑکے کے لئے		2 کھانے کے چمچے	دہی

ترکیب:

قیے میں پٹا ہوا بہن اورک لال مرچ زیرہ گرم مصالحہ بہن تلی ہوئی پیاز اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں ½ پیالی تیل گرم کر کے دہی اور قیمہ شامل کر کے قیمہ گلنے تک پکائیں۔ فرائنگنگ چین میں تیل گرم کریں تمام سبزیاں ہلکی سی تھیں۔ اس میں سے ½ سبزیاں قیے میں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ باقی سبزیاں قیے کے اوپر ڈالیں۔ اسے ہر سے دھنیے اور اورک سے سجادیں۔



آج کیا پکائیں؟



جو بھی پکانا ہے سیزنز کنولا میں پکائیں

کیونکہ اس میں ہے اومیگا 3 جو کو لیسٹرول گھٹائے اور جسمانی قوت مدافعت بڑھائے۔
اس کے قدرتی سنہری رنگ کی بدولت آپ کو ملے لذت اور صحت کی دولت۔



SEASONS FOR ALL THE RIGHT REASONS



Mrs. Mehboob

Ahmedabadi Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 1/2 kg
Yogurt (whipped)	1/2 kg
Tomato ketchup	1/2 cup
White vinegar	1/2 cup
Coriander powder	6 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Green chillies (cut lengthwise)	10
Curry leaves	15
Salt	1 tsp
Butter	28 grams
Oil	3/4 cup

Method:

- Pour 1 cup water and vinegar on chicken; set for aside 1/2 hour.
- Drain off water; marinate chicken with cumin, ginger/garlic, yogurt, red chillies, turmeric, hot spices, coriander and salt; set aside for 2 hours.
- Remove chicken pieces from marinade.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- In a separate wok; heat butter; fry green chillies and curry leaves.
- Add chicken marinade and tomato ketchup; fry.
- Add chicken pieces; keep on dum; serve.

احمد آبادی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	1 1/2 کلو
دہی (ٹھنکی ہوئی)	1/2 کلو
لہاؤ کچپ	1/2 پیالی
سفید سرکہ	1/2 پیالی
پیاز اور دھنیا	6 کھانے کے چمچے
ہلکی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
ہلکی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
پیاز اور گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
پیاز اور لہسن اور مک	2 کھانے کے چمچے
ٹاٹا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (لمبائی میں)	10 عدد
پارکٹ کئی ہوئی	15 عدد
کڑھی پتے	15 عدد
نمک	1 کھانے کا چمچ
کھمبن	28 گرام
تیل	3/4 پیالی

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر ایک پیالی پانی اور سرکہ لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے تھما کر مرغی کی بوٹیوں پر زیرہ، لہسن اور مک، دہی، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مصالحے میں سے مرغی کے کلاے علیحدہ کر لیں۔ کڑا ہلی میں تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیوں کو سنہری گل کر ڈال لیں۔ ایک علیحدہ کڑا ہلی میں کھمبن گرم کر کے ہری مرچیں اور کڑھی پتے شامل کریں۔ اس میں علیحدہ کیا ہوا مصالحہ اور لہاؤ کچپ ڈال کر تھوئیں اس میں مرغی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



ابرہو ہمیشہ

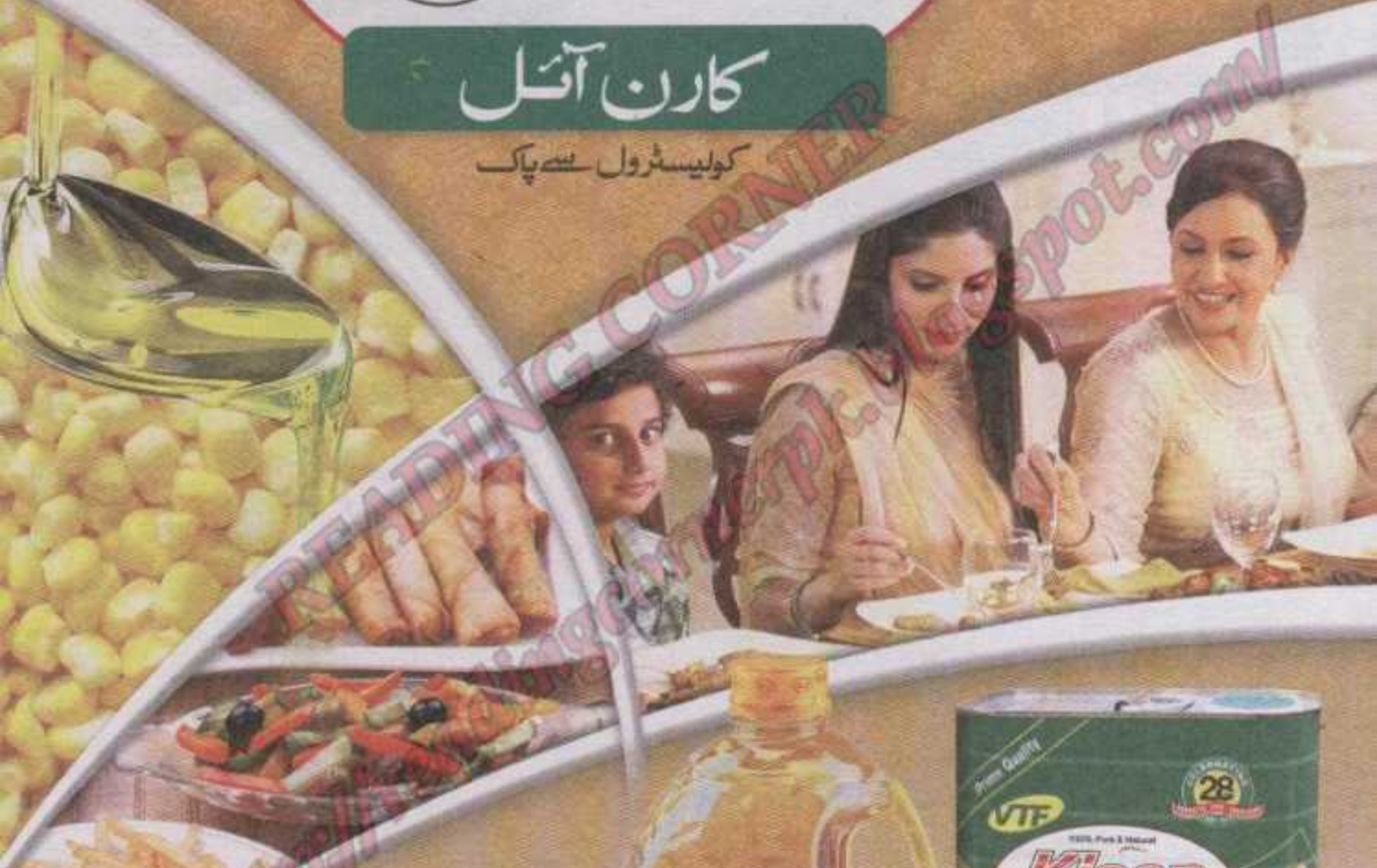
صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان

کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



Website: www.kisan.com.pk
Email: info@kisan.com.pk

کسان ایتنا خالص جتنا پیار



LIVELY WEEKENDS

Dr. Imran

Balti Macaroni

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Macaroni (boiled)	300 grams
Garlic (chopped)	1 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Balti masala (packaged)	4 tbsp
Refined flour	4 tbsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, garlic and ginger for a few minutes.
- Add chicken pieces and salt; fry on high flame for 5 minutes.
- Add flour, Balti masala and water; cook till tender and dry; remove from flame.
- Spread macaroni on a dish; place chicken on top; serve.

بالٹی میکرونی

اجزاء:

مرقی کی بوتیاں (غیر ہڈی)	300 گرام
میکرونی (اُلی ہوئی)	300 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ادارک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
پیاز (پارکٹ کی ہوئی)	ایک عدد
نیکٹ والا پائلی مصالحہ	4 کھانے کے چمچ
میدو	4 کھانے کے چمچ
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچ

ترکیب:

دہلی میں تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور ادارک چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں مرقی کی بوتیاں اور نمک ملا کر تیز آگ پر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں میدو مصالحہ اور پانی ملا کر گوشت گلے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چھلکا بند کر دیں۔ میکرونی کو دوش میں پھینا کیوں اس کے اوپر تیار مرقی ڈال کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

ہم نیٹ ورک کی جانب سے ضیافت

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطان صدیقی اور چیف ایگزیکٹو آفیسر ذریہ قریشی کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یونائیٹڈ اسٹیلز کے کمرانی میں سے قونصل جنرل برائن ہیٹھ (Brian Heath) کے اعزاز میں ایک پر تلطف ضیافت کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں فرانس، جرمنی، مراکو اور یمن کے قونصل جنرل صنعت کاروں سماجی شخصیات، فیشن انڈسٹری کی نمایاں شخصیات سمیت کثیر تعداد میں مبہمانوں نے شرکت کی۔



چیمبر باکس کا افتتاح

گزشتہ دنوں کراچی والوں کے لئے پائی ان وی اسکاٹی کی انتظامیہ نے بخاری کمرشل اسکیم میں چیمبر باکس کے نام سے ایک کیٹے کا افتتاح کیا۔ افتتاحی تقریب میں کھانے کے ناقدین، بلاگز، صحافیوں، سماجی شخصیات اور کھانے کے شائقین کی بڑی تعداد موجود تھی۔ افتتاحی تقریب میں صحافیوں کو خصوصی مینو پیش کیا گیا جس میں سوپ، اسٹارٹرز، میٹھا اور مین کورس شامل تھا۔ اس میں چٹن کے ٹاپرز اور بیکنڈ مایونی دو آؤٹ لیٹج کرپس حاضریں کو بہت پسند آئے۔ چیمبر باکس کی روح رواں نائلہ نقوی نے اس موقع پر بات کرتے ہوئے کہا کہ اس کیٹے کے قیام کا مقصد صارفین کو آرام دہ ماحول میں خوش دلی سے خوش آمدید کہنا ہے اسی وجہ سے ہم نے نہ صرف کیٹے کی ترمیم و آرائش پر خاص توجہ دی ہے بلکہ یہاں کا عملہ بھی نہایت فعال ہے۔



”سواروسکی“ کو تحارف کرانے کی تقریب کا اہتمام

زیرات کی دنیا کے معروف برانڈ سواروسکی (Swarovski) نے پہلی مرتبہ قطر و بلیٹھ کے اشتراک سے پاکستان میں اپنی مصنوعات کو تحارف کرایا ہے۔ اس حوالے سے پاوی ریت پروڈکشنز کی جانب سے دھرمہ اسٹریٹ پر قائم قطر و بلیٹھ کے شوروم میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں وزیر انسٹرکٹوریوں اور سماجی شخصیات کے علاوہ زیرات کے شائقین کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ حاضرین نے سواروسکی کے زیرات کو بے حد سراہا۔ واضح رہے کہ سواروسکی کے زیرات پوری دنیا میں فیشن کے لوازمات کا ضروری حصہ سمجھے جاتے ہیں۔ ان کے کرکٹرز نہایت نفیس اور قیمتی ہوتے ہیں تاہم پاکستان میں تحارف کرانے جانے والی مصنوعات قیمت کے اعتبار سے نہایت مناسب ہیں۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع مشروبات سے کی گئی۔



کراچی میں موسیقی کی ایک شام کا اہتمام

کراچی کی کورین ریڈیو ایس ایس ایس نے محکمہ ثقافت و سیاحت سندھ کے اشتراک سے پراسا کی ٹیلی ویژن کراچی میں ”آنا ٹو آف میوزک ان کراچی“ کے عنوان سے ایک شام کا اہتمام کیا جسے وفاقی امور خارجہ کے کراچی دفتر کا تعاون حاصل تھا۔ تقریب کے انعقاد کا مقصد موسیقی کے ذریعے باہمی ہم آہنگی اور افہام و تفہیم کو فروغ دینا تھا۔ تقریب میں پاکستان میں کوریائے قنصل جنرل بی جے جی اور افہام و تفہیم کو فروغ دینا تھا۔ تقریب میں فاروقی سمیت معززین شریکی بڑی تعداد موجود تھی جنہیں کوریائے روایتی نغموں سے مellow ہونے کا موقع میسر آیا۔ تقریب کے شرکاء کے لئے تکلف مشایع کا اہتمام کیا گیا تھا۔



نئے یو ایس قنصل جنرل کے اعزاز میں مشایع

یمن کے قنصل جنرل مرزا افتخار بیگ اور مراکو کے قنصل جنرل مرزا اشتیاق بیگ کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یوٹائیٹلڈ انٹیمس کے کراچی میں نئے قنصل جنرل برائن ہیٹھ (Brian Heath) کے اعزاز میں مشایع کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں وفاقی وزیر مرٹھی جیوٹی، گورنر بینک دولت پاکستان اشرف و قمر اچیرمین ٹی ڈی اے پی ایس ایم منیر چیف جسٹس شریعہ کوٹ آغا رفیق، فرانس، جرمنی، کینیڈا، چائنا اور عمان کے قنصل جنرلز سمجھاؤں اور معروف شخصیات جن میں ڈیپارٹمنٹ آف ٹاؤن اور میاں زاہد حسین سمیت نمایاں شخصیات موجود تھیں۔



NOW OPEN

1000 Fresh...



options

Bakers & Delights

OPEN
24
HOURS

Setting New Trends
Live Baking Inside

options
AN EXOTIC RESTAURANT

options
COFFEE & MORE



GARDEN HEIGHTS PLAZA, 8-AIRAK BLOCK,
NEW GARDEN TOWN (NEXT TO MUGHE-AZAM) LAHORE.
TEL: 042-35941905. CELL: 0333 1404444



[HTTPS://WWW.OPTIONS.PK](https://www.options.pk)



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/OPTIONSBAKERS](https://www.facebook.com/optionsbakers)

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

ڈبے کے جوس کم استعمال کریں

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ڈبے میں بند پھل کے جوسوں کا زیادہ استعمال انسانی صحت کے لئے چاہ کن ثابت ہو سکتا ہے۔ اسکاٹ لینڈ کی گلاسگو یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھلوں کے جوسوں کا زیادہ استعمال ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ شروعات کے استعمال اور سست طرز زندگی کے باعث ذیابیطس کا امکان کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پھلوں کے جوسوں کے ڈبے میں چینی کی مقدار تیزابی شروعات کے برابری ہوتی ہے جس سے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ 3 ماہ تک لگاتار دیرالیز ایسے جوسوں کا استعمال انسولین کے کھام میں خرابی اور موٹاپے کا سبب بن سکتا ہے۔



انٹاس کا جوس پئیں

انٹاس خوش ذائقہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے اندر کئی بیماریوں سے نمٹنے کی قدرتی طاقت بھی رکھتا ہے۔ حالیہ تحقیق میں یہ بات بتائی گئی ہے کہ انٹاس کا تازہ جوس پینے سے اندرونی چوٹیں اور زخم جلد مندمل ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ انٹاس میں ایزوٹم پروٹین اور حیاتین ج بیکریا مہد سے کے زخموں کو جلد بھرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ورم یا سوجن کو کم کرنے کے لئے بھی انٹاس کا جوس بہترین ثابت ہوتا ہے۔ انٹاس میں موجود حیاتین ج جسم میں قوت مدافعت میں اضافے کا سبب بھی بنتا ہے۔



چھلکی کھانا بڑھاپے میں قوت سماعت کے لئے مفید

طبی ماہرین نے قوت سماعت کی حفاظت کے لئے ایک آسان نسخہ تجویز کرتے ہوئے کہا ہے کہ بڑھاپے میں قوت سماعت کے نقصان کے خطرے کو کم کرنے کے لئے چھلکی کھائیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ ہفتے میں کم از کم دو بار چھلکی کھانا اس دائمی مرض کی روک تھام یا اس میں تاخیر کا سبب بن سکتا ہے۔ محققین کے مطابق چھلکی اور اس کے تیل میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کھانے سے قوت سماعت کو نقصان پہنچنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ سماعت کی کمی کو اکثر بڑھتی عمر کا تاثر سمجھا کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اسی وجہ سے قوت سماعت کا نقصان عام ہے اور اکثر یہ معذوری دائمی مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ محققین ہفتے میں 3 یا زیادہ بار چھلکی کا استعمال کرنے والی خواتین میں یہ نسبت ایسی خواتین کے جو کبھی ہفتوں، مہینوں یا پھر برسوں میں چھلکی کا استعمال کرتی تھیں سماعت کے نقصان کا



عمر 20 فی صد کم رہا۔ ■

روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں



ایس۔ این۔ قادری (مرکب)

قادری صاحب! میں یہاں پر تقریباً چالیس سال سے مقیم ہوں۔ بچوں کی شادیوں کر دی ہیں سب سے چھوٹی بیٹی کیلئے پریشان تھی کوئی مناسب رہنمائی نہیں تھا مصروف و بکھرے میں آپ کے بارے میں پڑھا آپ سے رابطہ کر کے لوح کلاچ منگوا کر خط پر حاضر الحمد للہ خط پہنچا ہے اس پر ایک مسلمان جیلی میں بیٹی کا رشتہ طے ہو گیا تھا اور بقرعہ کے بعد بیٹی کی شادی بھی ہو گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو ہر صحت و تندرستی عطا فرمائے اور آپ اسی طرح ہمارے مسائل کو حل کرنے میں ہماری مدد کرتے رہیں۔

مبارک! اللہ خوش رکھے! آپ کی بیٹی کی شادی مبارک ہو، اللہ تعالیٰ آپ کی بیٹی کو حیرتوں و خوشیاں بخشنی عیب فرمائے۔

روحانی (نوشہ)

قادری صاحب! میں نے پندرہ شادی کیلئے آپ سے لوح کلاچ منگوا لی تھی آپ نے دعا سے میری مطلوبہ جگہ پر شادی ہو گئی ہے میں بہت خوش ہوں اور آپ کی یہ دعا شکر گزار ہوں اللہ تعالیٰ آپ کو یہی عطا فرمائے لوح کا سبب کیا کرتا ہے؟

مبارک! جتنی رہو اللوح کو پتہ ہے پاک پانی میں بہاؤ۔

ساجد (لاہور)

قادری صاحب! ہم دونوں ایک دوسرے سے بے انتہا محبت کرتے ہیں میں نے رشتہ بھی بھیجا تھا مگر لڑکی کے والدین نے اسکی مرضی کے خلاف اسکی زبردستی مٹائی کہیں اور کر دی میں اس لڑکے کو بہت اچھی طرح جانتا ہوں وہ ایک اچھی جیلی سے تعلق رکھتا ہے مگر اسکی صحبت اچھے لڑکوں کیساتھ نہیں ہے گھبرا ہوا لڑکا ہے اور شیطانت کا بھی عادی ہے۔ میں نے آپ سے رابطہ کر کے ساری روداد بیان کی اور خواہش ظاہر کی کہ قادری صاحب! کچھ ایسا کر دیں کہ یہ مگنی خود بخود دھوٹ جائے کیونکہ جائز خواہش تھی اس لئے آپ نے حاضری بھری اور اس مقدمہ کو پانے کیلئے مجھے لوح عجات بھیجی اور خط پر پڑھنے کو دیا

ایک دیکھ ہمارے ہی تھا کہ آئینے عظیم کو نہیں لے شیطانت رکھتا اور شیطانت پہنچے کے ہر دم میں گہرا کر کے پھیل گیا وہ پھر وہی ہے جس نے والدین کو بھی تو قادیانیوں سے بچا دیا تھا اور کلام کر دیا وہ یہ کہ اب ہماری شادی بھی ہو جائے ہم دونوں زندگی بھر آپ کو ڈھانچیں دیں گے۔

مبارک! جتنی رہو ایسا شادی کیلئے لوح کلاچ منگوا کر خط پر حاضر ہو جائیں گے یہاں پر عوام میں بھی بڑی دھماکا مچا رہا ہے۔

روحانی (مکہ)

قادری صاحب! میری شادی کو چھ سال ہو چکے تھے مگر اولاد نہ ہو سکی تھی وہاں میری بیوی کے نام Test اور (انگریزی) Clear تھیں انگریزی اور روحانی علاج بہت کر دیا مگر نہ کسی مرحوم ہی رہے کسی نے آپا نہیں دیا کہ ان سے بات کر کے دیکھ لو جب سے بات کر لی تو آپ نے لوح مریم اور خط لکھ دیا آپ کی دعا کے مطابق باقاعدگی سے خط پر حاضر آپ کی دعا اور لوح مریم کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے کرم فرمایا ہے میں ایک خواتین کے گھر کی ماں بن گئی ہوں وٹا ماشاء اللہ سوسائٹ کا ہو چکا ہے مگر کوئی صدفہ وغیرہ دینا ہے تو راجہائی فرمادیں۔

مبارک! جتنی رہو اللہ تعالیٰ آپ کو مزید خوش و عطا فرمائے اور آپ کے بچے کو صحت و تندرستی کے ساتھ ایک وصالت کے صدقے کے حوالے سے مجھے Call کر کے رابطہ بنائیں

اقبال احمد (اسلام آباد)

قادری صاحب! میرے ایک دوست نے آپ سے دعوت مشغری حاصل کر لی تھی اسکا بڑا پس پائل ہلکے ختم ہو کر رہ گیا تھا یہاں تک کہ وہ مقررہ ہو گیا تھا اور جب سے اس کے پاس لوح مشغری آئی ہے اللہ تعالیٰ نے ایسا پتھر پڑا ہے کہ وہ اب کروڑوں میں تبدیل رہا ہے قادری صاحب! کیا یہ سچ ہے کہ

لوح مشغری دولت کے حصول کے لئے تیار کی جاتی ہے؟ اگر یہ سچ ہے تو میں بھی لوح مشغری حاصل کرنا چاہتا ہوں مجھے منگوانے کا طریقہ بتادیں۔

مبارک! اللہ خوش رکھے! اسی ہاں یہ بالکل سچ ہے کہ لوح مشغری دولت کے حصول کیلئے تیار کی جاتی ہے اور لوح مشغری ہر وقت تیار نہیں کی جاسکتی یہ مشغری کی مخصوص ساعتوں میں تیار کی جاتی ہے اور دو ساعتیں ہر 12 سال کے بعد آتی ہیں۔ اس لئے میں ان ساعتوں میں محدود تعداد میں تیار کر کے رکھتا ہوں اور طلب کرنے پر ہی دیتا ہوں کیونکہ اگر یہ ختم ہو جائے تو دوبارہ تیار کرنے کیلئے مجھے 12 سال انتظار کرنا پڑے گا۔ لوح مشغری کی برکت سے اللہ تعالیٰ غیب سے مدد کے لئے دعا سے قبول دیتا ہے اور وہاں سے آپ کو رابطہ عطا فرماتا ہے یہاں آپ ان کی جیس جاتا۔

وٹا! اگر آپ کو لوح مشغری چاہیے تو ابھی محدود تعداد میں میرے پاس موجود ہیں میرے سوا ہاں پر Call کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کر لیں۔

روحانی (لاہور)

اکل! میں نے اپنی والدہ کیلئے آپ سے مبارک پتھر منگوا لیا تھا امی کے جوڑوں میں درد بتاتا تھا پلٹے پھرنے دھنسنے بیٹھنے میں بھی تکلیف ہوتی تھی جب سے مبارک پتھر کی انگوٹھی پہنا کر آپ کی دعا کے مطابق پہنی ہے امی کو کافی بہتری محسوس ہو رہی ہے۔

اکل! امی کے والدہ پتھر کے مریم ہیں کیا آپ ملانے کے لئے ایسا پتھر بھی پتھر وغیرہ دیتے ہیں۔

مبارک! جتنی رہو ایسا پتھر بھی پتھر وغیرہ دیتے ہیں۔ پڑھائی کر کے دیا ہوں آپ اس کے لئے حاصل کرنا چاہتی ہیں تو Call کر کے مریم کا نام والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش بتادیں میں اس کے لئے بھی پیچھا دوں گا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کر کے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے گھر سے کام سنوڑتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہو گا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



اپنے بچے کو سردی سے بچائیں

سردیاں شروع ہونے سے قبل ہی بچوں کو سردی سے بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا زیادہ بہتر ہے

چنانچہ سے بھی زکام کی شکایات دور ہو جائے گی۔
 لٹھوں نظر اٹھانے والے بچوں کو زکام میں گڑ اور سیاہ قل کے لڈو کھلائیں، آنولے کا مریدیں،
 چائے اور جوشاندہ پلائیں۔ مٹھ اور دواور کپا یا زکام سے بھی زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔
 نظام تحلیف کے سلسلے میں یہ بہت ضروری ہے کہ بچے کا پیٹ صاف رہے یعنی وہ قبض
 میں مبتلا نہ ہو اسے دور کرنے کے لئے 10 دانے ستنی یا پھر 2 شلک انجیر کا استعمال کافی ہوتا ہے۔
 بچہ چھوٹا ہو تو ارند کی کا تیل پلاتا بھی مفید ہوگا۔ توڑا شیدہ بچے کو اجوائن اور ہرٹھس کریم گرم
 دودھ میں یا گھی کی صورت میں پلائیں۔
 گلا خراب ہونے کی صورت میں ذرا سی گھیسرین اور شہد ایک پیالی دودھ میں ملا کر پلانے سے
 افادہ ہو جاتا ہے۔ قبض کی صورت میں اسپنچول پانی کے ساتھ پلائیں۔
 چھینکوں کی صورت میں 2 سے 3 قطرے روغن گل کان اور ناک میں ڈالیں۔ پسلی پٹنے کی
 صورت میں 12 گرام سن پل کراس کا پانی نکال لیں اور شہد میں ملا کر چٹائیں۔
 بچوں کو کھانسی ہو تو چھوٹی الاچھی چیں کراسے چٹائیں۔ ایک سیب چیں کر ایک صاف رومال
 میں رکھیں اور دبا کر اس کا پانی نکال لیں اس میں تھوڑی سی مسری ملا کر صبح و شام پلائیں۔ آبلے
 ہوئے انڈے کی زردی کو شہد میں ملا کر بچے کو کھلائیں اس عمل سے سخت سے سخت کھانسی میں بھی
 آرام آ جاتا ہے۔ اورک کے رس میں شہد ملا کر چٹائیں کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ ■

موسم نے کروٹ لے لی ہے۔ چھوٹے بچے فوراً ہی ٹھنڈی ہواؤں کی لپیٹ میں آ جاتے ہیں اور
 طبیعوں کی مٹیوں پر لمبی لمبی قطاریں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ پڑانے وقتوں میں نائیاں اور
 وادیاں موسم کی تبدیلی سے قبل ہی ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کر لیا کرتی تھیں جو بچوں پر موسم کی
 تبدیلی کو اثر انداز نہیں ہونے دیتی تھیں۔
 ہر سال سردی اور بارش کے بعد بچوں میں بخار، زلزلہ، سر میں درد، سانس کی تکلیف سمیت دیگر
 بیماریوں کا اضافہ ہو جاتا ہے جس سے بچے کے لئے والدین کو چاہئے کہ وہ اپنے بچوں کو صبح
 اسکول بھیجنے سے قبل گرم خوراک کھلائیں۔
 طبی ماہرین کے مطابق اگر موسم تبدیل ہوتے ہی بچوں کو چاکلیٹ، غیر معیاری مافینوں اور
 مشائیوں سے دور رکھا جائے تو بچے سینے کی جکڑن سانس کی تکلیف، نزلے، گلے کی خرابی یا گلے
 کے تھوڑے سے موزوں کی شکایت سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔
 بچوں میں سردی کی وجہ سے نزلہ اور گلے میں خراش کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ نزلہ بظاہر معمولی
 نظر آتا ہے مگر اس کی وجہ سے ناک میں ورم کے باعث سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ زکام میں
 گرم پانی پینا مفید ہے۔ شیر خوار بچوں کو دودھ میں 2 چمچل کے پتے 2 چھوٹے بارے یا پھر 4
 گھجوروں سے کوئی ایک چیز دودھ میں ابال کر پلائیں۔ اورک کراس اور شہد ملا کر چٹائیں گا جگر
 اور پالک کراس پلائیں مونجی کراس پلائیں پنے ابال کر ان کا پانی پلائیں سونٹھا اور گڑ پانی میں
 ڈال کر ابال لیں اور وقفے وقفے سے پلائیں۔ جائفل کو پانی میں گھس کر شہد میں ملا کر صبح و شام

FOOT CARE

SEEN

Treat Your Feet with Extra Care

READING CORNER
trollreadingcornerpk.blogspot.com

DRY & CRACKED

Heel repair formula with
Allantoin Avacado Oil
Almond Oil & Vitamin E

DEODORIZING & COOLING

Effective against
odour & Fungus
with Menthol & Vitamin E

SOFTENING & SOOTHING

Silky soft touch with
Glycerin & Vitamin E





نہیں ڈبلے پتلے اور اسمارٹ

چپس، گیس والے مشروبات، تلے ہوئے کھانے، سمو سے اور پکڑے ترک کر کے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں

وزن کم کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ورزش ہے۔ اگر ہلکی ورزش کے بعد دل کی دھڑکن قابو میں رہے تو سمجھ لیں کہ وزن کم ہو رہا ہے اس کے لئے گھر میں ہلکی ورزش کی جاسکتی ہے۔

اپنے کھانے کی عادات پر غور کریں اور بری عادات کو ترجیحاً تبدیل کریں۔ آلو کے چپس، گیس والے مشروبات، تیل میں تھے ہوئے کھانے جیسے سمو سے اور پکڑے ترک کر کے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں۔

خود کو کافی دباؤ اور تناؤ سے دور رکھیں کیوں کہ بعض لوگ پریشانی میں زیادہ کھانے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تناؤ سے نجات پانے کے لئے یوگا، لمبی اور گہرے سانس لینے کی مشق کو اپنائیں اور اگر کچھ ممکن نہ ہو تو کم از کم تپ مہنی کی طرف مائل ہو جائیں۔

وافر مقدار میں پانی پئیں، انسانی جسم کے تمام افعال کے لئے ضروری ہے کہ پانی کا زیادہ اور بہتر استعمال کیا جائے۔ کہتے ہیں کہ دن میں کم از کم 8 گلاس پانی کے پینے سے صحت درست رہتی ہے اور وزن بھی قابو میں رہتا ہے۔ کوشش کریں کہ پانی کی بوتل آپ کے ہاتھ کا لازمی جزو بن جائے کیوں کہ اگر سانسے پانی کا گلاس یا بوتل رکھی ہو تو انسان بغیر ضرورت کے بھی پانی پی لیتا ہے۔ ■

موٹاپا ایک ایسا عذاب ہے جس سے ہر انسان نجات پانا چاہتا ہے۔ یہ حقیقت بھی ہے کہ وزن میں اضافہ تو بہت تیزی سے ہوتا ہے لیکن چند پونڈ ذکی کمی بھی انتہائی مشکل نظر آتی ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے آپ کو پہلے یہ طے کرنا ہوگا کہ آپ کو کتنے دنوں میں کتنا وزن کم کرنا ہے اس کام میں طبی ماہرین آپ کے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کے لئے یہ طے کرنا نہایت اہم ہے کہ وزن میں کتنی کمی مقصود ہے۔ کچھ لوگ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ وزن گھٹانے کے لئے کوشاں نظر آتے ہیں لیکن یہ صحت مند رجحان نہیں ہے۔ اپنے قد کا ٹھہ اور قامت کے حوالے سے اپنا وزن کریں اور پھر کسی طبی ماہر کے مشورے سے جسامت کے اعتبار سے وزن میں کمی کا تعین کریں۔

وزن میں کمی کے خواہش مند کوشش کریں کہ وہ بازار کے کھانوں پر گھریلو کھانوں کو ترجیح دیں یہ طرز عمل نہ صرف وزن کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہوگا بلکہ صحت بھی بہتر رہے گی۔

اپنے ہاورچی خاتے میں صحت کے لئے مفید پھل اور سبز یوں کا بندوبست رکھیں، ان کے علاوہ گوشت، دالیں، دلیہ، مصالحہ جات اور مختلف غذائی اجزاء بھی موجود ہونے چاہیں۔ کوشش کریں کہ کھانا وقت پر اور تازہ کھائیں۔

BROCHE®

BROCHE



خوشبو ایسی کے موڈ بدل دے



بچوں کو گھر کے کھانے کا عادی بنائیں

ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ ان کے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے

بچے جب دن میں اسٹیک لیتے ہیں یا تبا کھانا کھاتے ہیں تو والدین کو ان کی خوراک کے بارے میں صحیح اندازہ نہیں ہو پاتا ہے۔

اس مسئلے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ عموماً گھر کے پہلے بچے کی خوراک اپنے دوسرے بہن بھائیوں کی نسبت زیادہ غذائیت والی ہوتی ہے، کیونکہ گھر میں بتدریج کھانے پینے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس حقیق میں شامل ایک تہائی والدین کا کہنا تھا کہ ایسا بھی کبھار ہی ہوتا ہے جب گھر کا ایک ہی کھانا پورے خاندان کو پسند آئے یا صرف تقریبات کے موقع پر ہی سارا خاندان ایک ہی کھانا کھاتا ہے جبکہ پانچ فیصد والدین نے بتایا کہ انہیں اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے کا کم ہی موقع ملتا ہے۔

اس حقیق کی سربراہ اسکا فیدا کیا کا کہنا ہے ”سب کا ایک وقت میں ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانا نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ بچوں کو کھانا وقت یا بے وقت بھی دیا جاسکتا ہے لیکن شرط وہی ہے یعنی کھانا گھر کا بنا ہوا ہونا چاہئے۔“

رپورٹ کے آخر میں تجزیہ کاروں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ ”2 سال سے 12 سال کے بچوں کی بڑھتی ہوئی نشو و نما کے دوران لی جانے والی غذائیت ان بچوں کو مستقبل میں موٹاپے اور دیگر موڈی بیماریوں کے خلاف مضبوط بناتی ہے جبکہ دوسری طرف ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ نہ صرف ان کے لئے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے بلکہ مستقبل میں بھی ان کی صحت پر اس کے مضر اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں۔“

آج کے بچوں میں فاسٹ فوڈ کھانے کی عادت اتنی پختہ ہو چکی ہے کہ انہیں گھر کا کھانا پسند نہیں آتا ہے ایسے میں والدین کے پاس بچوں کی ضد پوری کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا لیکن ہر بار بچے کی فرمائش پر اسے پڑا ہوا روپوش کھانا اس کے ساتھ بھلائی ہرگز نہیں ہے۔ اس حوالے سے برطانوی طبی تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ ایسے بچے جو گھر کا پکا ہوا کھانا کھاتے ہیں وہ ان بچوں کی نسبت زیادہ صحت مند ہوتے ہیں جو گھر کا کھانا نہیں کھاتے ہیں۔

”یونیورسٹی ایلمنٹرک سینٹر فار ریسرچ فار فیملیز اینڈ ریلیشن شپ“ میں کی جانے والی اس تحقیق میں حصہ لینے والی ایک تجزیہ کار والریا اسکافیدا (valeria skafida) کا کہنا ہے ”جو والدین بچوں کو ان کی پسندیدہ کھانوں کی پیشکش کرتے ہیں وہ دراصل انہیں گھر کے بنے ہوئے غذائیت سے بھرپور کھانے سے محروم کر رہے ہوتے ہیں مثلاً ہوسکتا ہے کہ اس روز گھر کے کھانے میں سبزی موجود ہو۔ عام طور پر جو بچے روزمرہ اسٹیکس کی شکل میں مختلف کھانے کھاتے ہیں ان کے کھانوں میں غذائیت کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔“ دوسری طرف ان تجزیہ کاروں نے بازاروں میں بچوں کے نام پر بیٹنے والے طرح طرح کے کھانوں کی بڑھتی ہوئی تعداد پر بھی تحفظات کا اظہار کیا ہے۔

ایک جدید تحقیق جس میں 5 سال کی عمر تک کے 2200 بچوں نے حصہ لیا میں دکھایا گیا کہ جب بچوں کی خواہش پڑا نہیں پڑا اور چھپیں دیئے گئے تو انہیں اس کھانے سے حرارے تو لے لیکن اس میں غذائیت کی شرح بہت کم تھی۔ محققین کا کہنا ہے کہ گھر کا کھانا والدین کو یہ جاننے میں مدد فراہم کرتا ہے کہ آیا ان کا بچہ صحت مند کھانا کھاتا ہے یا نہیں کیوں کہ اکثر

ADVANCED
DIGITAL PANEL
TECHNOLOGY
LIKE NEVER
BEFORE

ASPIRE

صرف دکنے میں مہنگا



MWO ALSO AVAILABLE IN BLACK COLOR



Change your life



Child Lock
To prevent unsupervised operation of the microwave oven by children



6 Power Levels
Gives convenience of setting power levels for variety of cooking



Speedy Defrost
Automatically adjusts weights and power level for speedy defrosting



Clock Function
Selection of cook and heat time with additional convenience of clock and kitchen timer



Express Cooking
Unique sensor technology allows you to select appropriate weight, setting temperature and time to cook your required meal



2 Years Magnetron Warranty
PEL offers the only microwave in Pakistan with 2 years magnetron warranty*



پودینے کے کرشنے

پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہر حال لذت کام و وہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے

دماغ کو تازگی بخشنے کی جتنی بھی خشکی گھبراہٹ اور ذہنی انتشار اور افسردگی کا احساس ہو رہا ہو وہ تازہ پودینے کی خوشبو سے اپنا طاری کر سکتے ہیں۔

پودینہ چونکہ طبیعت میں فرحت لاتا ہے اسی لئے اسے چاکلیس اور ٹافیوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسے غذاؤں اور دواؤں کے علاوہ بیرونی استعمال کے لئے بنائی جانے والی آرائشی حسن کی مصنوعات میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ایشیائی ممالک میں پودینے کا تیل نیم گرم کو تھوڑے پیت اور بیکری کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ پودینے میں حیاتین اور معدنی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں لہذا پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہر حال لذت کام و وہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ پودینے کو بطور غذا بھی استعمال کیا جائے تو ایسے افراد جو گرمی اور مٹانے کی چیزوں سے پریشان ہیں انہیں پودینہ کھانا چاہئے۔

ماہرین غذا نیات اور اطباء کا کہنا ہے کہ اگر پودینے کا تھوڑا سا روزانہ ایک پیالی صبح و شام پیا جائے تو نہ صرف معدہ درست رہتا ہے بلکہ چہرے پر نکھار آتا ہے۔ اگر بچوں کو پیٹ کے درد کی شکایت ہو تو انہیں چند دانے پودینے کے راج چبانے کے لئے توڑیں اور پھر ملا دیں۔

پودینے اپنے خوشگوار ذائقہ اور اجزاء کی وجہ سے استوں کے معرکہ امراض اور بد بو کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پانچ سو سو صوفی خرابی اور دانوں کی کمزوری جیسی شکایت نگاہیں اور زیادہ ہونے سے خراش پیدا ہونے کی صورت میں تازہ پودینے کے پتے چبانے اور تازہ پودینے کے جوشانہ میں نمک ملا کر غرارے کرنے سے نہ صرف آواز نکلی جاتی بلکہ گھٹے کی تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ پودینہ چونکہ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے اس لئے اسے تھیں کر چہرے پر لگانے سے چہرہ تروتازہ ہو جاتا ہے۔ ■

پودینے کو گھروں میں بخشنے کے طور پر استعمال کرتے ہیں یہ مزید اور بخشنی جہاں ذائقہ اور خوشبو رکھتی ہے وہاں اس کے فائدے بھی بے شمار ہیں۔

پودینے کے استعمال سے نہ صرف منی اور سردی کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ یہ عمل منی سے متعلق تمام خرابیوں مثلاً سینے کی بکڑان، حلق اور پیچھے وہاں کی سوزش کو دور کر دیتا ہے۔ پودینے کا روغن استعمال دسے کے مریضوں کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ پودینے کا جوس جلد کے لئے بہترین گھلڑ رہے جس سے چہرہ شاداب اور تمام جلدی بیماریاں مثلاً خارش، پیرے کے کیل مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ پودینہ منہ میں پیدا ہونے والے خطرناک بڑوٹوں کا خاتمہ کر کے سانس لینے کے عمل کو خوشگوار بناتا ہے۔

پودینے کی خوشبو نہ دوں کو متحرک کرتی ہے جس سے بھوک لگتی ہے۔ پودینہ عمل منی سے متعلق بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ پودینے کا استعمال دن بھر کی تھکن کو ختم کرتا ہے۔ پودینے میں خون کے معر مادوں کو پسینہ کے ذریعے خارج کرنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے اسی وجہ سے اسے یرقان کے مرض میں فائدہ مند پایا گیا ہے۔ پودینے میں کھرت سے حیاتین ای پائیا جاتا ہے جو خون کی شریانوں کو فعال کرتا ہے۔

پودینے کو اچھی طرح سے چھو کر چھانوں میں گھسائیں سونگے ہوئے پتوں کو ہاتھ سے مسل کر سلوف بنائیں اور شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس سلوف کو کھانے پر چھڑک کر کھانے سے گیس بد بھٹی جلن اور معدے کے زخم میں فائدہ ہوگا۔

پودینہ کئی کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اگرچہ اسے بڑی کے طور پر پکا کر نہیں کھایا جاتا ہے لیکن پودینے کے ذائقہ سے کھانوں کو مہکا نے اور طبیعت میں فرحت لانے کے لئے بالخصوص استعمال کیا جاتا ہے۔ جڑی بوٹیوں کے مغربی ماہر پانی کی رائے کے مطابق پودینے کی خوشبو

Enchanteur

Discover the new look of Romance!



The fragrance of French romance

مصالحہ ٹپس

ہلکا ذرہ دھپکتے ہوئے دسم پر رکھنے سے پہلے اس میں ایک کمانے کا چمچگی شامل کر دیں۔
اس عمل کے بعد پکنے والے چاول چمک دار ہوں گے۔

ہلکا اگر پیڑ رکھے رکھے سخت ہوگئی ہو تو ایک عمل کے پڑے کو سر کے میں بھگوئیں اور پیڑ کو
دلی میں لپیٹ کر رکھ دیں پیڑ نرم ہو جائے گی۔

ہلکا اگر سب کو تازہ رکھنا ہو تو سیبوں کو طحیدہ طحیدہ بنھو سے میں لپیٹیں اور اسے الماری میں
رکھ دیں۔ طحیدہ کئے ہوئے سیبوں کی دل کشی برقرار رکھنے کے لئے ان پر لیموں کا دس
چھڑک دیں۔ اس سے سیبوں پر دماغ اور جھریاں نہیں پڑتیں علاوہ ازیں کئے ہوئے
سیبوں کو نمکین پانی میں کاٹ کر رکھنے سے سب لال نہیں ہوتے۔

ہلکا تازہ ناریل کا پھل نیم گرم پانی میں ڈال کر ریں نکال کر چھان لیں۔ اس رس کو سالن
میں استعمال کرنے سے سالن ذائقہ دار ہوگا۔

ہلکا مسوری وال کو پکانے کے بعد آخری چند منٹوں میں اگر تھوڑا سا دودھ ڈال دیا جائے تو
مسوری وال کے معطر اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔

ہلکا اگر چہرے پر مکین ہوں تو ایک برتن میں ابلتا ہوا پانی لے کر میز پر رکھیں۔ سر اور بازو
تولید سے ڈھانک لیں اور چہرے کو برتن کے قریب لے جا کر پانی سے لٹکنے والی بھاپ
سے منہ تکلیف 10 منٹ کے بعد چہرے کو تولیے سے رگڑ کر ملیں پھر کسی اچھی کریم کی
مالش کریں۔ کئی بار یہ عمل دہرائے سے چہرہ کیوں سے پاک ہو جائے گا۔

ہلکا اگر سالن بنانے کے بعد شوربے 'قور سے یا میز پر رکھنے اور کھجی یا تیل نہ آ رہا ہو تو
درا جائے کا چھ قصوری مٹھی شامل کر دیں چند ہی سیکنڈ کے اندر کھجی یا تیل اوپر آ جائے گا۔

ہلکا کوئی بھی چیز تلی جا رہی ہو تو باورچی خانے میں ایک عجیب سی بو بھیل جاتی ہے۔ اس بو
کو دور کرنے کے لئے ایک موم بنی جلا کر باورچی خانے میں رکھ دیں۔ اس کے علاوہ
دیکھی میں پانی آپالیں اس میں ایک پھوٹی الاچھی اور دار چینی کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔

ہلکا بعض اوقات تازہ جوس کھنا محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ کھنا اس زیادہ ہو تو بڑی محسوس ہوتی
ہے ایسے میں اگر ایک چمکی پسا ہوا کالا نمک ملا لیں تو نہ صرف کھنا اس دور ہو جائے گی بلکہ
ذائقہ بھی انتہائی بہترین ہو جائے گا۔





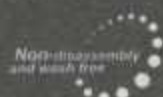
ROBAM

Introducing the Most Exquisite Technology in Kitchen Appliances

PREMIER SERIES

| HOOD | HOB | OVEN | MICROWAVE OVEN |
| STEAM OVEN | STERILIZER |

6 Brand Honors - Top Leading Technologies



Dual Core
Absorber



M-Heating Pipe

Diamond
Liner Effect

100
Degree Disinfection

ROBAM - PAKISTAN

Off. No. 78, 3rd Floor, Mega Tower, Main Boulevard, Gulberg, Lahore-Pakistan.

Ph: 042-35337612-4 Fax: 042-3520245 Email: feedback@robampakistan.com Website: www.robamglobal.com

ٹوٹکے



بلند فشار خون معمول پر لانے کے لئے

اگر بلند فشار خون کا مسئلہ ہے تو رات میں 2 گڑھی پتے براہیائی پانی میں سلو کر رکھ دیں۔ صبح اٹھ کر وہ پانی پی میں بلند فشار خون معمول پر آ جائے گا۔

جھینگوں کی بد بو دور کرنے کے لئے

جھینگوں کی بد بو دور کرنے کے لئے بغیر دھوئے ہوئے ان پر تھوڑا سا سرکہ ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں پھر دھو کر پکا لیں۔

آنکھوں میں درد کے لئے

اگر آنکھوں میں درد ہوتا ہو تو ایک پیالے میں گرم پانی لیں اس میں ہلدی ملائیں اور تھوڑی دیر کے لئے آنکھیاں دھو کر رکھیں پھر ہاتھ دھو کر صاف کر لیں۔ صبح یہ عمل دہرانے سے درد جاتا رہے گا۔

جیروں کے درد کے لئے

اگر کسی بھی وجہ سے جیروں میں درد ہوتا ہو تو رات میں سوئے سے قبل جیروں پر نہتوں کے تیل کی مالش کریں۔ پیچھے اور پیٹے میں جیروں کو آؤ پچا رکھنے کی کوشش کریں۔

چکنی جلد کی صفائی کے لئے

اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو 2 پیالے کے چمچے پیسے ہوئے بادام ایک پیالی عرق گلاب میں ملائیں پھر چھان کر بوجھ میں بھر لیں۔ اس آمیزے کو روزانہ رات کے وقت چہرے پر لگائیں صبح صاف پانی سے دھو لیں جلد صاف ستھری ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ براہیائی عرق گلاب میں براہیائی گیسرین ملائیں۔ اسے روئی کی مدد سے چہرے پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر صاف پانی سے چہرہ دھو لیں۔

کھلے کھلے چاولوں کے لئے

اگر فرانیہ رائیس کے چاول کھلے کھلے پکانے ہیں تو انہیں دھو دینے کے بعد نکال کر اخبار پر پھیلا دیں۔ اس طرح سے چاول خشک اور خستہ رہیں گے۔

UNMATCHABLE SPEED
UNLIMITED DOWNLOADS



1Mbps for
Rs. 499
per month

2Mbps for
Rs. 750
per month

Unlimited
Voice Calls
Rs. 250/ per month
(PTCL-PTCL-Vfone)

10 GB
Download



Economy Package

Get connected with economy, power and freedom. On 1 Mbps and 2 Mbps connections, enjoy 10 GB downloads*, free Wi-Fi modem and unlimited voice calls (PTCL-PTCL-Vfone).

PEL Built-in Stabilizer

Hoti phirey bijli upar neechey...

Refrigerator ko rakhay 130 sey 270 volts tak ki fluctuation aur short circuit se mehfooz



Change your life



HUMIDITY CONTROLLER

Specially designed to control the humidity level in Crisper/vegetable box.



DOUBLE-SIDED ROLL BOND EVAPORATOR

Specially designed to work in Pakistani temperatures up to 55°C



ENERGY EFFICIENT

Runs at most economical mode with maximum efficiency. 30% more efficient than other refrigerators



CRISPO - FRESHER TRAY

Specially designed tray holds more moisture to keep fruits and vegetables fresh for longer



Ag+ BACTERIA BUSTER

Emits silver ions that reduce bacteria growth



THICKER DOOR INSULATION

Retains cooling for optimal performance

Stillman's® Beauty

Get Noticed!®

اسٹلمینز اسکن بلیچ کریم اور
اسٹلمینز اسکن برائیننگ سوپ کا باقاعدہ استعمال
آپ کی جلد کو نکھار کر اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔
اب آپ جہاں بھی جائیں ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقل سے ہوشیار: اسٹلمینز اسکن بلیچ کریم اور اسٹلمینز اسکن برائیننگ سوپ کا باقاعدہ استعمال
آپ کی جلد کو نکھار کر اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔ اب آپ جہاں بھی جائیں ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



www.stillmans.pk



/Stillmans-Beauty-Pakistan



Contact us on
0800-00700